



ฉลาดล้ำด้วยธรรมะ

ทำดี

สไตล์

หลวงตาปัญญาดี



ฉลอง ๑๐๐ ปี ชาตกาล ปญญาันทกิกขุ พ.ศ. ๒๕๕๔

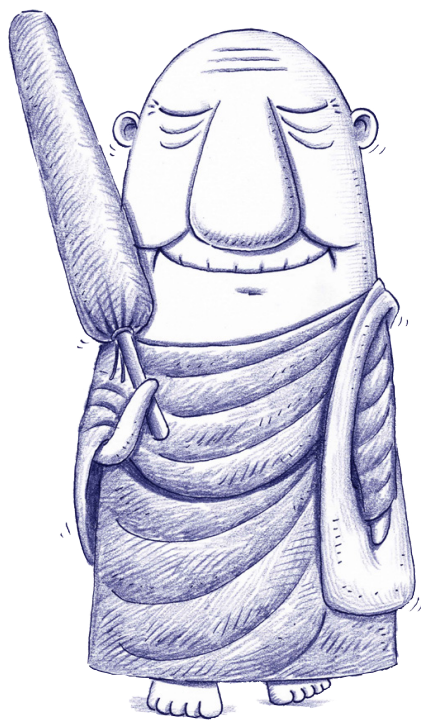




# ทำดี

ฉลาดด้วยธรรมะ สไตล์ 

## หลวงตาปัญญาดี



ฉลอง ๑๐๐ ปี ชาตกาล ปัญญานันทภิกขุ



## คำนำ

หนังสือ “ทำดี” เล่มนี้ ธรรมสภา สถาบันบันลือธรรม และ  
ศิษยานุศิษย์ ได้จัดทำในวาระฉลอง ๑๐๐ ปี ชาตกาล พระพรหม  
มิ่งคลาจารย์ หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ ในปีพุทธศักราช ๒๕๕๔

เป็นระยะเวลานานหลายปีที่หลวงพ่อปัญญานันทะได้ดับขันธ  
ตั้งแต่วันที่ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๕๐ ยังความระลึกถึงแก่ศิษยานุศิษย์  
เป็นอย่างมาก ความระลึกถึงเช่นนี้ หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุได้บอก  
แก่บรรดาศิษยานุศิษย์ว่า “ไม่มีอะไรดีไปกว่าการปฏิบัติธรรม”  
ตามที่หลวงพ่อสั่งสอนไว้ และให้เผยแพร่ธรรมะคำสอนของหลวงพ่อ  
อันเป็นการสืบทอดธรรมะในตัวของหลวงพ่อให้คงอยู่ไปไม่มีวันตาย

ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม ได้  
สืบทอดธรรมะและเผยแพร่คำสอนของหลวงพ่อปัญญานันทะอยู่เสมอ  
แก่เหล่าพุทธบริษัททั้งหลาย ตามปณิธานของหลวงพ่อปัญญานันทะ  
ที่ได้สั่งสอนไว้แก่ศิษยานุศิษย์ อาทิเช่น การต่อต้านอบายมุข การ  
ปฏิรูปประเพณี การปฏิบัติเล็กเชื่อสิ่งมหายไร้สาระ และการปฏิบัติ  
ตนให้เป็นคนดี ตามแนวทาง ๕ ดี สู่ความเป็นมนุษย์ ได้แก่.....  
๑. คิดดี ๒. พูดดี ๓. ทำดี ๔. คบคนดี ๕. ไปสู่สถานที่ดี

หลักธรรมของหลวงพ่อบุญญานันทภิกขุ ที่ถ่ายทอดจากคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามีอยู่มากมาย อาทิเช่น

หลักการของชาวพุทธ ในเรื่อง...หลักการนับถือพระรัตนตรัย อย่างมั่นคง ไม่อ่อนแอจนคลอนแคลนไปในทางสิ่งมกมายไร้สาระ

หลักการทำงาน โดยมีอุดมการณ์ว่า งานคือชีวิต ชีวิตคืองาน บันดาลสุข ทำงานให้สนุก เป็นสุขเมื่อทำงาน

หลักการพัฒนาตน มีหลักการว่า ตื่นตัว ว่องไว ก้าวหน้า ทำงานแข่งกับเวลา เพื่อพัฒนาสังคม

หลักการค้าเหินชีวิต มีหลักการว่า อยู่กันด้วยความรัก อย่าเหลวไหล ห่างไกลอบายมุข เดินให้ถูกทาง...ยิ่งให้ ยิ่งได้ ฯลฯ

อนิสงส์จากการจัดพิมพ์หนังสือ “ทำดี” เล่มนี้ ธรรมสภา สถาบันบันลือธรรม และเหล่าศิษยานุศิษย์ ถวายแด่ พระพรหมมิ่งคลาจารย์ หลวงพ่อบุญญานันทภิกขุ พระผู้เป็นแสงสว่างของชาวพุทธทั้งหลายตลอดกาลนานเทอญ.

ด้วยความสุจริต หวังดี

ธรรมสภาปรารถนาให้โลกพบกับความสงบสุข

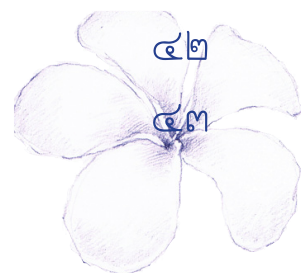


## สารบาญ

ธรรมะข้อที่ ๑.	พระพุทธรเจ้า	๑
ธรรมะข้อที่ ๒.	ตะกอนในใจ	๒
ธรรมะข้อที่ ๓.	หลุมไฟที่พรางตา	๓
ธรรมะข้อที่ ๔.	นักโทษที่น่าสงสาร	๔
ธรรมะข้อที่ ๕.	ล้างด้วยศีลธรรม	๕
ธรรมะข้อที่ ๖.	บุญ บาป ในใจ	๖
ธรรมะข้อที่ ๗.	ชนะด้วยความดี	๗
ธรรมะข้อที่ ๘.	คำเตือนของพระพุทธรองค์	๘
ธรรมะข้อที่ ๙.	สิ่งที่รู้ได้เฉพาะตัว	๙
ธรรมะข้อที่ ๑๐.	เย็นตลอดกาลนาน	๑๐
ธรรมะข้อที่ ๑๑.	คนเปลือยกาย	๑๑
ธรรมะข้อที่ ๑๒.	ทางรอดของมนุษย์	๑๒
ธรรมะข้อที่ ๑๓.	ดีก็ไม่ว่า ร้ายก็ไม่ว่า	๑๓
ธรรมะข้อที่ ๑๔.	ธรรมะ ตรง	๑๔
ธรรมะข้อที่ ๑๕.	ของปลอม เนื้อแท้คือความทุกข์	๑๕
ธรรมะข้อที่ ๑๖.	จงทำในใจให้ดี จงคิดให้รอบคอบ	๑๖
ธรรมะข้อที่ ๑๗.	อยู่ที่ความถูกต้อง	๑๗
ธรรมะข้อที่ ๑๘.	สร้างฐานะทางศีลธรรม	๑๘



ธรรมะข้อที่ ๑๙.	ธรรมดามั่นเป็นอย่างนี้	๒๐
ธรรมะข้อที่ ๒๐.	สอนลูกด้วยการกระทำ	๒๑
ธรรมะข้อที่ ๒๑.	เป็นตัวเอง	๒๒
ธรรมะข้อที่ ๒๒.	เสียหายทั้งคู่	๒๓
ธรรมะข้อที่ ๒๓.	ความรักคือการเสียสละ	๒๔
ธรรมะข้อที่ ๒๔.	คนหลายประเภท	๒๕
ธรรมะข้อที่ ๒๕.	ป้องกันไม่ให้ถูกรังแก	๒๖
ธรรมะข้อที่ ๒๖.	นิหะยะพุทธศาสนา	๒๗
ธรรมะข้อที่ ๒๗.	องค์สามของเราการปฏิบัติ	๒๘
ธรรมะข้อที่ ๒๘.	แก่นแท้ที่ทำให้ชีวิตให้เต็ม	๒๙
ธรรมะข้อที่ ๒๙.	ไม่ใช่หน้าที่	๓๐
ธรรมะข้อที่ ๓๐.	ไม่ยึดถือ อย่ายึดติด	๓๑
ธรรมะข้อที่ ๓๑.	ให้เราเป็นสุข ให้ผู้อื่นเป็นสุขด้วย	๓๓
ธรรมะข้อที่ ๓๒.	พระพุทธเจ้า	๓๔
ธรรมะข้อที่ ๓๓.	ชีวิตที่ก้าวหน้าเป็นชีวิตที่มีค่า	๓๕
ธรรมะข้อที่ ๓๔.	แก้ ไบ	๓๖
ธรรมะข้อที่ ๓๕.	ดึงเข้าและดันออก	๓๗
ธรรมะข้อที่ ๓๖.	เหตุแห่งความตกต่ำของชีวิต	๓๘
ธรรมะข้อที่ ๓๗.	สภาพชีวิต	๓๙
ธรรมะข้อที่ ๓๘.	ชีวิตที่เป็นไปเพื่อการสร้างสรรค์	๔๐
ธรรมะข้อที่ ๓๙.	สู่ฝั่งแห่งความสุขสงบ	๔๑
ธรรมะข้อที่ ๔๐.	อย่าปล่อยชีวิตให้ตายเปล่า	๔๒
ธรรมะข้อที่ ๔๑.	อ้วนกาย อ้วนใจ	๔๓



ธรรมะข้อที่ ๔๒.	สุดแล้วแต่โชคชะตา	๔๔
ธรรมะข้อที่ ๔๓.	ผู้กล้า	๔๕
ธรรมะข้อที่ ๔๔.	จงดำเนินชีวิตให้เป็นสุข	๔๖
ธรรมะข้อที่ ๔๕.	ชีวิตต้องมีจุดหมาย	๔๗
ธรรมะข้อที่ ๔๖.	ฉากชีวิต	๔๙
ธรรมะข้อที่ ๔๗.	ต้อนรับอารมณ์	๕๐
ธรรมะข้อที่ ๔๘.	ไม่รู้ ไม่ชี้	๕๑
ธรรมะข้อที่ ๔๙.	ปลาเป็น ปลาตาย	๕๒
ธรรมะข้อที่ ๕๐.	รากแก้วของชีวิต	๕๓
ธรรมะข้อที่ ๕๑.	ความเปลี่ยนแปลง	๕๔
ธรรมะข้อที่ ๕๒.	ข่มใจตนเอง	๕๕
ธรรมะข้อที่ ๕๓.	ชีวิตคืออะไร	๕๖
ธรรมะข้อที่ ๕๔.	ชีวิตไม่สูญเปล่า	๕๗
ธรรมะข้อที่ ๕๕.	เด็กเหลือขอ	๕๘
ธรรมะข้อที่ ๕๖.	เป็นเพียงแต่หน้าที่	๕๙
ธรรมะข้อที่ ๕๗.	ชีวิตที่ดีที่สุด	๖๐
ธรรมะข้อที่ ๕๘.	เป็นคติ เป็นบทเรียน เป็นครูสอน	๖๑
ธรรมะข้อที่ ๕๙.	พึ่งตนเอง	๖๒
ธรรมะข้อที่ ๖๐.	เตรียมตัวเตรียมใจไว้ให้พร้อม	๖๓
ธรรมะข้อที่ ๖๑.	ไม่ยึดเสียเลยก็ไม่ทุกข์	๖๕
ธรรมะข้อที่ ๖๒.	ความสบายทำลายทุกสิ่ง	๖๖
ธรรมะข้อที่ ๖๓.	ปลุกตนเอง	๖๗
ธรรมะข้อที่ ๖๔.	สิ่งที่ควรนำมาปฏิบัติ	๖๘





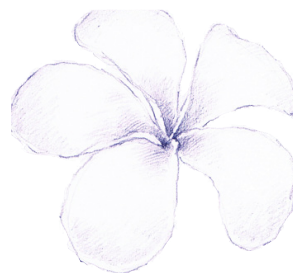






## ๑. พระพุทธเจ้า

สอนไม่ให้เพิ่มความชั่ว ไม่ให้เพิ่มคนชั่วขึ้นอีกในโลกนี้  
 เมื่อคนหนึ่งมันชั่ว...พูดคำหยาบคายกับเรา  
 แล้วเราก็ส่งคำหยาบคายตอบไป...เกลียดจี้มเกลียด  
 ...ฟันต่อฟัน...ตาต่อตา...ตามแบบโบราณนั้น มันใช้ไม่ได้  
 เพราะว่ามันเสียหายทั้งคู่  
 เราควรจะทำอย่างไรไม่ให้เสียหาย?  
 เราอดได้ ทนได้ คุมจิตใจของตนเองไว้ไม่ให้โกรธ แต่ให้สงสาร  
 ใช้ธรรมะข้อ “เมตตาปราณี” ต่อคนนั้นว่า . . .  
 คนๆ นั้นน่าสงสาร น่าเห็นใจ เพราะเขาไปเกิดในครอบครัวหนึ่ง  
 ที่ไม่ได้รับการอบรมบ่มนิสัยในทางที่ถูกต้อง ไม่มีความรู้สึกผิดชอบชั่วดี  
 คงไม่เคยเข้าวัด ไม่ได้ฟังธรรมะจากพระ  
 เขาจึงได้ประพฤติดนเช่นนั้น





## ๒. ตะกอนในใจ

น้ำที่เราใส่ไว้ในแก้ว ถ้ามีตะกอนก็มองอะไรไม่เห็น  
แต่พอลบหมดตะกอนแล้ว...มองแจ่ม มองอะไรเห็นชัดเจนดี

ใจของเราก็เหมือนกัน...

ถ้ามันขุ่นด้วยอารมณ์รัก อารมณ์ร้อน

อารมณ์โกรธ อารมณ์เกลียด

หรือว่าอารมณ์ริษยาเข้าจับจิตใจของเราแล้ว

...คิดอะไรไม่ออก

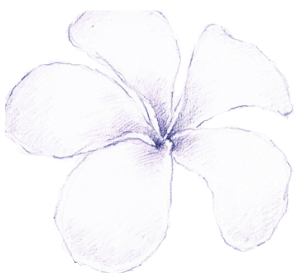
เราต้องเอาสิ่งนั้นออกให้หมด

พอเอาสิ่งนั้นออกหมด...ใจโปร่งใส

คิดอะไรก็คล่องคลายดี

การปฏิบัติตามธรรมนั้นแหละ

เป็นทางให้ได้รับผลคือความสุขความเจริญแต่ทางเดียว

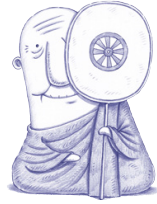




### ๓. หลุมไฟที่พรางตา

กามคุณเป็นของร้อน ทำให้ไหม้เป็นแผลที่ดวงใจ  
 พอเริ่มรักก็ร้อนเสียแล้ว  
 “ไม่ได้เห็นหน้าเจ้ากินข้าวไม่ลงคอ  
 พอเห็นหน้าเจ้ากินข้าวได้สองหม้อ”  
 คนที่ตกในหลุมรักมีความเร่าร้อนอยู่เหมือนไฟเผาใจเผากาย  
 ถ้าได้เข้าใกล้ยิ่งร้อนหนักเข้าไปอีก  
 เพราะต้องคิดรักษาป้องกันอะไรต่างๆ นานา  
 เพื่อให้พองามแม่งามได้อยู่ในสภาพเป็นสุขเสมอ  
 หลุมถ่านเพลิงที่กำลังลุกแดงอยู่มีความร้อนสูงมาก  
 เพียงแต่เดินเฉียดเข้าใกล้ก็รู้สึกร้อนผ่าวที่ผิวหนัง ผิวหนัง  
 ถ้าเผลอตกลงในหลุมนั้น ไม่ต้องพูดถึงว่าจะเป็นอย่างไร  
 มีคนตกหลุมถ่านปีหนึ่งไม่กี่คน  
 แต่คนตายเพราะตกหลุมรักมีจำนวนเหลือที่จะคณานับได้  
 ควรจะเรียกว่าเป็นหลุมไฟที่พรางตา...





## ๔. นักโทษที่หน้าสงสาร

คนผู้อยู่ครองเรือนก็ต้องมีคู่ครอง  
 แล้วก็ต้องมีการสืงเสพงามบ้างเป็นธรรมดา  
 การเสพงามเพียงเพื่อการสืบพันธุ์  
 หรือเพียงเพื่อสนองความต้องการตามธรรมชาติ  
 ไม่เป็นการบาปสำหรับชาวบ้าน  
 แต่ถ้าหากว่าปล่อยใจจนกลายเป็นคนเมากามหลงกาม  
 อย่างนี้เสียหาย  
 มีคนเป็นจำนวนมากบ่นกลุ้มใจในการครองเรือนของตน  
 แต่ทั้งๆ ที่กลุ้ม ก็ออกไม่ได้ ต้องทนอยู่ต่อไป  
 ก็เพราะเขาผูกไว้ด้วยโซ่อันหย่อนยาน เบาๆ หลวมๆ แต่มั่นคง  
 แก้ออกไม่ได้จึงต้องทนรับทุกข์เรื่อยไปตลอดกาล  
 ...เขาเป็นนักโทษที่หน้าสงสาร...

เพราะเขาหลงติดอยู่ในสิ่งที่กินเท่าใดก็ไม่พอ  
 มีมากมายสักเท่าใดก็ยังจน เป็นสิ่งที่ไม่เคยทำคนให้อิ่มเลย







## ๕. ล้างด้วยศีลธรรม

ถ้าล้างแต่เพียงร่างกาย  
 มันก็สะอาดแต่เพียงข้างนอก  
 แต่ข้างในรุ่มรังเต็มที ไม่เรียบร้อย...จึงต้องล้างใจด้วย  
 ล้างใจนั้นก็ต้องล้างด้วยศีล ล้างด้วยธรรม  
 ความชั่ว...เป็นสิ่งที่ไม่ควรเก็บไว้นาน  
 สิ่งใดถ้ารู้ว่าเป็นความชั่วแล้ว ต้องรีบจัดออกไปเสีย  
 จึงเป็นการถูกต้อง  
 เหมือนเรารักษาแผลบนร่างกาย...  
 เบื้องต้นก็ต้องล้างแผลให้สะอาด ปราศจากหนองและโรคร้าย  
 ต่อไปก็ป้องกันมิให้เชื้อโรคอื่นเข้าแทรกแซง  
 ด้วยการปิดกั้นไว้อย่างดี  
 ไม่เท่าใดโรคร้ายก็คงหายได้เด็ดขาด ฉะนั้นใด  
 ในเรื่องของเรทั้งหมด ก็มีอาการฉนั้นนั่นเหมือนกัน





## ๖. บุญ บาป ในใจ

เราจะทราบว่ากระทำของตนเป็นบุญหรือบาป  
 ก็ดูได้จากใจของตนเอง  
 รู้ได้เองว่า ตนมีความตั้งใจขนาดไหน และเอนเอียงไปทางไหน  
 อย่าประมาทในผลกรรมที่ทำว่ามันเล็กน้อย  
 หยาดน้ำฝนตกลงมาทีละหยาดๆ  
 ยังทำโอ่งอ่างกระถางไหให้เต็มได้ จันใด  
 บาปที่บุคคลกระทำในวันละน้อยๆ ก็เต็มไปด้วยบาปจันนั้น  
 เมื่อนึกได้ว่าตนกำลังกระทำบาปอยู่  
 จึงควรหยุดทันที และไม่ริกระทำต่อไป  
 ...ทั้งในที่ลับและที่แจ้ง...

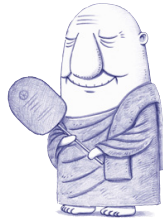




## ๗. ชนะด้วยความดี

เอาความดีเข้าช่วยแล้ว เอาชนะได้หมดทุกประการ  
 ชาติ ตระกูล ทรัพย์สมบัติ ลาภ ยศ  
 หาทำให้คนดีหรือทำให้คนชั่วไม่  
 แต่การกระทำด้วยกาย วาจา ใจ เท่านั้น  
 จักทำตนให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้  
 เรามีการกระทำเป็นของเราเอง  
 มีการกระทำสืบเชื้อสายต่อไป  
 มีการกระทำเป็นที่พึงอาศัย  
 เราทำดีจักได้ดี...เราทำชั่วจักได้ชั่ว  
 เหมือนการหว่านพืชชนิดใด ก็จักเก็บเกี่ยวผลชนิดนั้น





## ๘. คำเตือนของพระพุทธองค์

พระพุทธเจ้าได้ตรัสเตือนไว้แล้วว่า  
 ผู้กระทำความดีย่อมได้ดี ผู้กระทำความชั่วย่อมได้ชั่ว  
 ใครจะหนีจากผลกรรมที่ตนได้ทำไว้ไม่ได้เป็นอันขาด  
 จงกลัวต่อการกระทำที่เป็นบาป  
 และเลิกละจากบาปกันเสียเถิด  
 ถ้ารู้ตัวว่าผิด  
 แล้วกลับตัวเสียก็พอจะให้ภัยแก่กันได้  
 แต่ถ้าผิดแล้วยังดันทำผิดต่อไปอีก  
 เขาก็เป็นคนที่ไม่ควรได้รับความเห็นใจจากใครๆ เลย.







## ๙. สิ่งที่อยู่ได้เฉพาะตัว

ธรรมะ...เป็นอะกาลิก เป็นสันตนิฏฐิก เป็นปัจจุตัง  
 หมายความว่า...รู้เฉพาะตัว ให้ผลเฉพาะตัว  
 แล้วก็ผู้ปฏิบัตินั้นแหละเข้าใจสิ่งนั้นด้วยตนเอง  
 เรื่องที่เกิดขึ้นในตัวเรา คนอื่นไม่รู้  
 ธรรมะในพระพุทธศาสนานั้น ยิ่งศึกษาปฏิบัติมากขึ้นเท่าใด  
 ก็จะได้รับความเป็นไทแก่ตนเองมากขึ้นเท่านั้น  
 ที่พวกคอมมิวนิสต์บ้าบอทั้งหลายเขาว่า  
 ศาสนาเป็นยาเสพติดให้โทษนั้น หาได้มีพุทธศาสนารวมอยู่ด้วยไม่  
 พระพุทธศาสนามีได้สอนให้ใครติด  
 แต่สอนให้ปล่อยวางทุกสิ่งทุกประการที่ทำให้ตนต้องตกเป็นทาสของมัน  
 ขาดการมีหลักศาสนาประจำใจแล้ว อะไรก็เป็นไปในรูปดงามไม่ได้





## ๑๐. เย็นตลอดกาลนาน

ธรรมะเท่านั้นจะช่วยเราให้ติงาม ก้าวหน้า ได้โดยเรียบร้อย

ปราศจากกรรมแล้ว อะไรๆ ก็ไม่ดีไปหมด

เรามีความต้องการที่จะหลุดพ้นจากความทุกข์

ความเดือดร้อนใจด้วยประการต่างๆ

การที่จะหลุดพ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อนใจได้นั้น

ก็ต้องอาศัยการปฏิบัติธรรมะ ถ้าเราไม่ปฏิบัติธรรมะ

เราจะพ้นไปจากความทุกข์ความเดือดร้อนไม่ได้

ความเย็นจากธรรมชาติ ความเย็นจากดิน เย็นจากฟ้า

เย็นจากอากาศนั้น ยังไม่เท่ากับความเย็นใจที่เกิดขึ้นจากธรรมะ

ความเย็นที่เกิดขึ้นจากธรรมะ

เป็นความเย็นที่แท้จริง เป็นความเย็นที่ไม่ร้อนอีกต่อไป

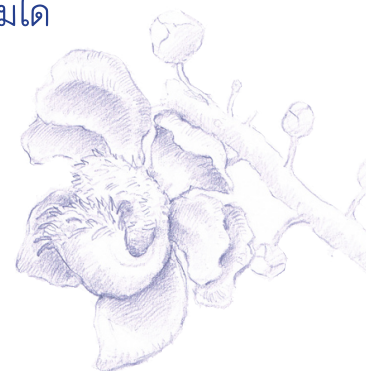
...เย็นตลอดกาลนาน...





## ๑๑. คนเปลือยกาย

พระธรรมนี้เป็นสิ่งสำคัญ  
 ที่เราควรเคารพ นับถือ สักการบูชา และยึดถือเอาเป็นที่พึ่ง  
 คนใดไม่มีธรรมะ คนนั้นเป็นคนแต่เพียงครั้งเดียว  
 ...ธ ร ร ม ะ เ ท ่ ำ นั้ น...  
 ทำคนให้แตกต่างไปจากภาวะของสัตว์เดรัจฉาน  
 คนมีธรรมะเป็นคนสมบูรณ์ทั้งกายและใจ  
 เป็นคนมีเครื่องประดับ  
 ขาดธรรมะเมื่อใดแล้ว ก็เป็นเช่นคนเปลือยกาย  
 คนที่มีธรรมะสร้างความเจริญแก่ตนและแก่คนอื่น  
 คนไม่มีธรรมะสร้างความทุกข์แก่ตนเองและผู้อื่น  
 คนมีธรรมะ...ถ้ามีมากโลกก็ก้าวหน้า  
 คนไร้ธรรมะ...มีมากก็ทำให้โลกเสื่อม หาความเจริญไม่ได้





## ๑๒. ทางรอดของมนุษย์

ที่ใดไม่มีธรรมะ ที่นั่นมีติดบอด วุ่นวาย  
 แต่ที่ใดมีธรรมะ ที่นั่นไม่วุ่นวาย  
 ธรรมะในศาสนาเป็นแสงสว่างส่องใจให้สว่าง  
 คนมีธรรมะคือคนใจสว่าง ผู้ไม่มีธรรมะคือคนใจมืด  
 ในบ้านใดเมืองใดมีคนใจมืดมาก  
 การทะเลาะวิวาทย่อมมีมากเป็นธรรมดา  
 ฉะนั้น ถ้าเราต้องการความสงบแห่งใจแล้ว  
 ความสงบย่อมเกิด และความสุขก็ย่อมมีในสถานที่เช่นนั้น  
 ธรรมะเท่านั้นศักดิ์สิทธิ์ ใครประพฤติแล้วคนนั้นเอาตัวรอดได้  
 ที่นี้เราไม่ค่อยสนใจในธรรมะ นึกว่ามีความรู้อยู่แล้ว  
 อีกอย่างหนึ่งคิดว่าคนเราถ้ามีข้าวกิน มีเสื้อผ้า มีบ้านเรือน  
 มียาแก้ไข้ ได้เงินเดือน...มันก็พอแล้วแหละหรือ? มันยังไม่พอนะ  
 เวลาใดกลุ่มใจขึ้นมาจะแก้อย่างไร?  
 แล้วที่ฆ่าตัวตายนั้นเพราะเรื่องอะไร?





## ๑๓. ดีก็ไม่ใช่ ร้ายก็ไม่ใช่

ที่พระพุทธเจ้าท่านว่า...

โลกที่เราอยู่นี้เป็นความทุกข์

ไม่ใช่เป็นการมองโลกในแง่ร้าย

คำสอนในทางพระพุทธศาสนานั้น

ท่านไม่ได้มองโลกในแง่ร้าย

และท่านก็ไม่ได้มองโลกในแง่ดี คือ ดีก็ไม่ใช่ ร้ายก็ไม่ใช่

เพราะถ้ามองในแง่ดีเกินไปก็ทำให้เกิดความยุ่งยากเหมือนกัน

ทำให้เกิดความหลง ไม่รู้ว่ามันเสียตรงไหน

ถ้าเราไปตรงที่แห่งหนึ่งเขาบอกว่าดี เราก็เห็นดีตามเขา

เลยไม่รู้ว่่าหลังคามันรั่วตรงไหนบ้าง จึงได้รับความเดือดร้อน

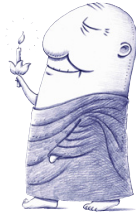
ถ้ามองในแง่ดีทำให้เกิดความหลง

แต่ถ้ามองในแง่ร้ายทำให้เกิดความลำบากใจ กลุ้มใจไปหมด

.พระพุทธเจ้า...ท่านจึงไม่ให้มองทั้งในแง่ดีและแง่ร้าย

แต่ให้มองในแง่ที่มันเป็นจริง





## ๑๔. ธรรมะ...ตรง

ธรรมะ...เป็นของตรงไปตรงมา  
 ไม่อ่อนไปทางนั้น ไม่เอียงไปทางนี้  
 สิ่งไหนเอียงไปอย่างนั้นบ้าง อย่างนี้บ้าง  
 . . . ก็ยังไม่ใช่ “ธรรมะแท้”  
 ธรรมะนั้นเป็นของตรง เรียกว่า “อุชุ”  
 ตรงไปตรงมา...ตรงอย่างดี  
 ไม่มีการโน้มเอียงเข้าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง  
 การรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น  
 นับเป็นการปฏิบัติธรรมะแบบหนึ่งด้วยเหมือนกัน



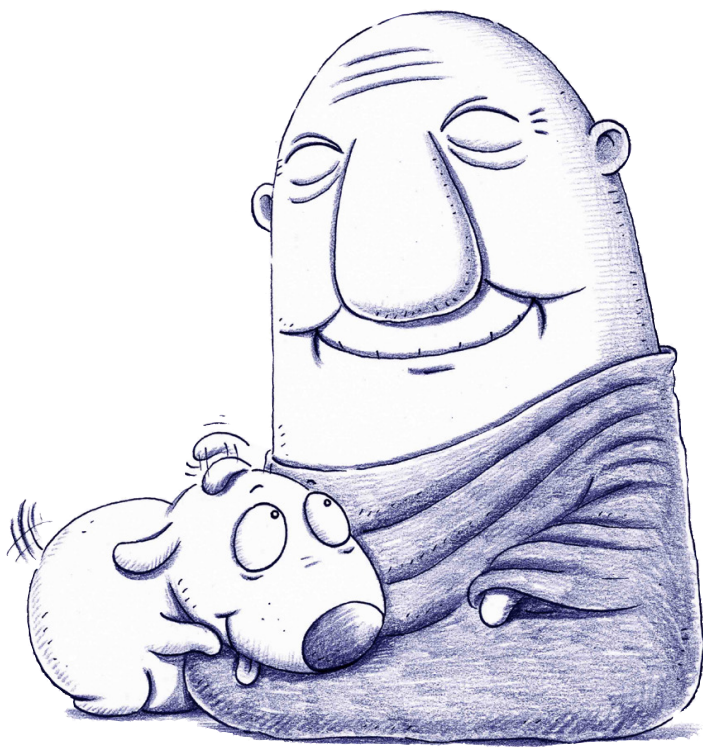


## ๑๕. ของปลอม เนื้อแท้คือความทุกข์

พระพุทธศาสนา มองโลกในแง่ไหน  
 ตอบได้ว่า...ไม่ได้มองในแง่ดีหรือร้าย  
 แต่ว่ามองในแง่ที่มันเป็นอยู่จริงๆ นั่น คือมันมีความทุกข์  
 เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า  
 โลกนี้มีความทุกข์ หรือว่าเต็มไปด้วยความทุกข์  
 ก็เพราะว่าสภาพความเป็นจริงมันอยู่ในรูปลักษณ์  
 มันไม่มีอะไรที่เรียกว่าเป็นสุข  
 ความสุขนั้นไม่ใช่ของจริง มันเป็นของที่เรียกว่า “ปลอม”  
 เนื้อแท้มันเป็นความทุกข์ทั้งนั้น  
 พระพุทธศาสนา สอนหลักชีวิตให้เราเข้าใจ  
 จึงเป็นศาสตร์ที่น่าศึกษา  
 พวกเราบางคนนั้น อยู่ใกล้เกลือก ก็ไม่ได้ใช้เกลือกให้เป็นประโยชน์









## ๑๖. จงทำในใจให้ดี จงคิดให้รอบคอบ

...ศาสนา...

หมายถึงการครองชีวิตที่ชอบธรรมนั่นเอง  
ผู้ใดดำเนินชีวิตชอบ ก็เรียกได้ว่าเป็นคนมีศาสนาประจำใจแล้ว

เวลาพระพุทธองค์จะสอนใครก็เตือนก่อนว่า

จงทำในใจให้ดี จงคิดให้รอบคอบ

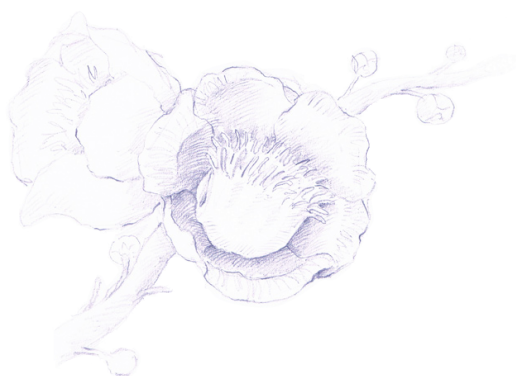
เราจะกล่าวสอนท่าน ณ บัดนี้แล้ว

การที่บอกว่า “จงทำในใจให้ดี” นั้น

หมายถึง...ให้ฟัง ให้คิดว่าอะไรเป็นอะไร

มีใช้สักแต่ว่าฟังพอพ้นไปเท่านั้น

จงฟังและจำ เพื่อจำไปคิดทบทวนให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองต่อไป





## ๑๗. อยู่ที่ความถูกต้อง

...ในชีวิตของคนเรา...

ต้องมีอะไรบางอย่างเป็นสิ่งป้องกันเราไม่ให้ออกไปนอกกลุ่มนอกทาง

เรียกว่า เป็นรั้ว เป็นคอก กันเอาไว้

รั้วคอกที่จะกันคนให้อยู่ในกรอบได้ก็คือหลักศีลธรรม

การปฏิบัติตนตามหลักศีลธรรม

ก็คือการกำจัดการตัวเองให้มีขอบเขต

ที่จะคิด ที่จะพูด ที่จะทำ ให้เป็นไปในขอบเขตนั้น

หลักการของพระพุทธศาสนาอยู่ที่ความถูกต้อง

แล้วทุกคนต้องคิดให้ถูกต้อง ทำให้ถูกต้อง พูดให้ถูกต้อง

...มันก็เข้ากันได้...

เพราะความถูกต้องนั้นมีอันเดียว ไม่ใช่มีหลายอัน

ความสะอาดมันก็มีอันเดียว

ความสงบมันก็มีอันเดียว ความสว่างมันก็มีอันเดียวอีกเหมือนกัน





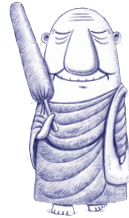
## ๑๘. สร้างฐานะทางศีลธรรม

ศีลธรรม...เป็นปัจจัยให้เกิดความสุขในสังคม  
เป็นเครื่องมือที่จะสร้างความเจริญอย่างแท้จริง  
ให้เกิดขึ้นในสังคมของมนุษย์

ถ้าเราต้องการความสุข เราต้องการอยู่กันอย่างสบาย  
เราก็ต้องช่วยกันสร้างฐานะทางศีลธรรมให้เกิดขึ้น  
ช่วยกันสร้างรั้วป้องกันจิตใจของเราไม่ให้ไหลออกไปนอกขอบเขต  
คิดอะไรมีขอบเขต พูดอะไรมีขอบเขต  
ทำอะไรก็ทำในขอบเขตที่จะไม่กระทบกระเทือนใครให้เกิดปัญหา

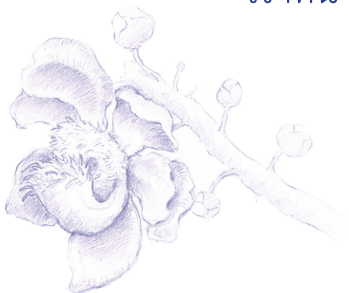
พุทธศาสนาหรือพุทธธรรม  
เป็นคำสอนแบบสากลที่ทุกคนก็นำไปปฏิบัติตามได้  
และเมื่อกระทำตามแล้ว ย่อมได้เห็นผลในปัจจุบันทันตา  
ไม่ต้องรอไปเอาผลในชาติหน้า หรือในวันสิ้นโลก  
ซึ่งเป็นความหวังอันเลื่อนลอย





## ๑๙. ธรรมดามันเป็นอย่างนี้

ถ้าพูดในแง่สัจจะความจริงแท้ ความจริงมันไม่มี  
 พระพุทธศาสนาสอนเรื่องไม่มี  
 เรื่องไม่มีคือไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคล ไม่มีตัวตน ไม่มีเราเขา ไม่มีทั้งนั้น  
 และสอนให้เรา รู้ความจริงของสรรพสิ่งทั้งหลายตามสภาพที่เป็นจริง  
 ก็เพื่อให้เราไม่ต้องเป็นทุกข์ ในเมื่อสิ่งนั้นมันเปลี่ยนแปลงไป  
 เพราะสิ่งทั้งหลายต้องเปลี่ยนแปลงไปนั้นหมายความว่า เป็นอยู่  
 ต้นไม้มีชีวิตอยู่ก็เพราะมันเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา  
 คนมีชีวิตก็เพราะมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา  
 แต่ถ้าหยุดเปลี่ยนแปลงเมื่อใด มันก็ต้องแตกดับเมื่อนั้น  
 การหยุดเปลี่ยนมันก็เป็นเรื่องธรรมดา  
 การเปลี่ยนมันก็เป็นเรื่องธรรมดา  
 เราจึงต้องรู้ว่า...ธรรมดามันเป็นอย่างนี้  
 เราหนีจากความเป็นอย่างนี้ไปไม่ได้ ให้เข้าใจอย่างนั้น  
 มันเป็นเรื่องธรรมดา





## ๒๐. สอนลูกด้วยการกระทำ

บิดา-มารดา ที่เป็นชาวพุทธ  
 ควรสอนให้ลูกเป็นตัวของตัวเองเสียบ้าง  
 สอนให้ซักผ้า ทำกับข้าว กวาดบ้าน ถูบ้าน  
 อย่าให้เด็กในครอบครัวดูหมิ่นคนอื่นใช้ว่าเป็นคนชั้นต่ำ  
 เพราะงานมิได้เป็นเหตุให้แบ่งชั้นคน  
 การทำดี...การทำชั่วต่างหาก แบ่งคนให้สูง...ต่ำกว่ากัน  
 ในการอบรมสั่งสอนลูกๆ นั้น  
 เพียงแต่การพูด...ไม่มีคุณค่าเพียงพอ  
 พ่อแม่ต้องกระทำให้ดูเป็นตัวอย่างคู่กันไปกับการสอนลูกด้วย





## ๒๑. เป็นตัวเอง

พระพุทธศาสนาสอนทุกคนให้เป็นตัวเอง  
 ให้มีเสรีภาพในการคิด การถาม การโต้ตอบได้อย่างเสรี  
 หลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา  
 ที่เป็นขั้นพื้นฐานในการดำเนินชีวิตนั้น ท่านสอนให้เรามีสัมมาทิฐิว่า  
 สิ่งทั้งหลายเกิดจากการกระทำของเราเอง  
 ดี ชั่ว สุข ทุกข์ เสื่อม เจริญ เกิดจากการกระทำ  
 ไม่ใช่เกิดจากโชคชะตาราศี  
 ไม่ใช่เกิดเพราะดวงดาว ดวงเดือน ที่อยู่ในท้องฟ้า  
 ที่จะดลบันดาลให้เราเป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนี้  
 หรือไม่ใช่เกิดจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ มีฤทธิ์เดช ที่เราเข้าใจกันในรูปต่างๆ  
 อันเป็นความเข้าใจผิด เป็นการหลงกันเท่านั้นเอง  
 แล้วเราก็ไปเชื่อมั่นอยู่ในเรื่องอย่างนั้น  
 ซึ่งมันไม่ใช่หลักของพระพุทธศาสนา



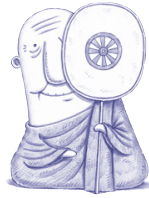


## ๒๒. เสียหายทั้งคู่

พระพุทธเจ้าสอนไม่ให้เพิ่มความชั่ว  
 ไม่ให้เพิ่มคนชั่วขึ้นอีกในโลกนี้  
 เมื่อคนหนึ่งมันชั่ว พุดคำหยาบกับเรา แล้วเราก็ส่งคำหยาบตอบไป  
 ที่เรียกว่าเกลือกจี้มเกลือก ฟันต่อฟัน ตาต่อตา  
 ตามแบบโบราณนั้นมันใช้ไม่ได้ เพราะว่ามันเสียหายทั้งคู่  
 เราควรจะทำอย่างไรไม่ให้เสียหาย  
 เราอดได้ ทนได้ คุมจิตใจของตนเองไว้ไม่ให้โกรธ  
 แต่ให้ส่งสาร ใช้ธรรมะข้อเมตตาปราณีต่อคนนั้น  
 ว่าคนๆ นี้เป็นคนที่น่าสงสาร น่าเห็นใจ  
 เพราะเขาเกิดในครอบครัวที่ไม่ได้รับการอบรมบ่มนิสัย  
 ในทางที่ถูกที่ชอบ ไม่มีความรู้สึกผิดชอบชั่วดี  
 คงไม่เคยฟังธรรมจากพระ จึงทำเช่นนี้  
 ถ้าเราจะไปโกรธกับคนเช่นนี้ มันก็ไม่เข้าเรื่อง ไม่ได้เรื่องอะไร



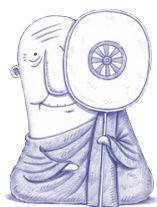




## ๒๓. ความรักคือการเสียสละ

เรารักสิ่งใด...เราก็ต้องเสียสละเพื่อสิ่งนั้น  
 มารดาบิดารักลูก...ก็เสียสละทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อลูก  
 ลูกที่รักบิดามารดา...ก็เสียสละทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อบิดามารดา  
 ความรักแท้หายาก มีอยู่ในคนสองคนเท่านั้น  
 คือ บิดามารดาที่รักบุตรในอุทรของตน  
 เป็นความรักที่บริสุทธิ์แท้จริง และไม่หวังสิ่งใดตอบแทน  
 ลูกที่ดีนั้นต้องมีความกตัญญูตเวทีต่อมารดาบิดา  
 หรือแม้แต่ครูบาอาจารย์  
 และท่านที่มีบุญคุณแก่เรา...แม้เล็กน้อย...





## ๒๔. คนหลายประเภท

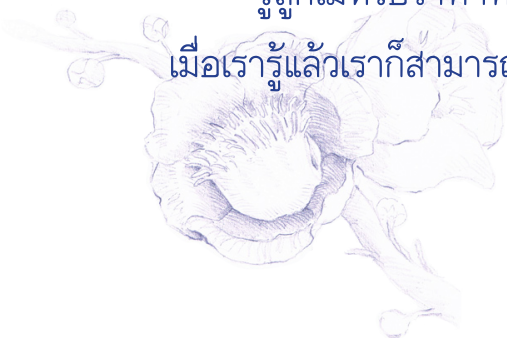
คนในโลกนี้มีหลายประเภท  
 คนรักก็มี...คนชังก็มี...คนชมก็มี...คนชอบก็มี  
 มันต่างๆ กัน เราจะไปห้ามเขาก็ไม่ได้ มันเรื่องของจิตใจคน  
 เราอย่าหวั่นไหวในคำเหล่านั้นจะดีกว่า  
 ถ้าท่านต้องการชนะใคร...จงยอมแพ้คนนั้น  
 โดยลดตัวของท่านให้ต่ำลง แล้วยกเขาให้สูงขึ้น  
 ยอมเป็นลูกน้องเขาก่อน แล้วจึงใช้คำยอให้ตายใจ  
 ผลที่สุด...ผู้แพ้นั้นแหละคือผู้ชนะ  
 เป็นความชนะที่นุ่มนวลเสียด้วย ไม่ต้องลำบากอะไรเลย





## ๒๕. ป้องกันไม่ให้ถูกรังแก

พระพุทธศาสนานั้น  
มีจุดหมายอยู่ที่ตรงนี้ให้เราจำไว้ให้ดี  
จุดหมายอยู่ตรงที่ว่า  
ให้ศึกษาทำความเข้าใจในเรื่องอะไรๆ ต่างๆ  
ที่เกิดขึ้นตามสภาพที่เป็นจริง  
แม้อารมณ์นั้นมันจะผ่านพ้นไปแล้ว เราก็เอามาพิจารณาได้  
เพื่อแยกแยะ วิเคราะห์ วิจัย เรื่องนั้นต่อไป  
เพื่อให้เกิดปัญญา เกิดประสบการณ์ที่ถูกต้อง  
และ...เมื่อเราจะไปพบอารมณ์ประเภทนั้นเข้าอีก  
เราก็จะได้เตรียมตัวล่วงหน้าไว้ว่า  
เมื่อพบสิ่งนั้น ระวังมันจะเกิดอย่างนั้น  
รู้ถูกไหมหรือว่าท่าทางพลิกแพลงว่าเขาทำอะไรกับเรา...เรารู้  
เมื่อเรารู้แล้วเราก็สามารถจะป้องกันตัวได้ ไม่ให้สิ่งนั้นรังแกเราอีกต่อไป





## ๒๖. นี้นั่นแหละพุทธศาสนา

คำสอนในทางพระพุทธศาสนา  
 เขามีหลักตัดสินธรรมวินัยของพระพุทธเจ้า  
 คือมีข้อตัดสินอยู่อันหนึ่งว่า  
 ธรรมเหล่าใด การปฏิบัติอันใด ที่เป็นไปเพื่อความสุรุษสุราย  
 อันนั้นไม่ใช่พุทธศาสนา  
 ธรรมหรือการปฏิบัติที่เป็นไปเพื่อการประหยัด  
 นั้นแหละคือพระพุทธศาสนา  
 อันนี้สำคัญ...ขอให้ญาติโยมทั้งหลายจำไว้ให้ดีว่า  
 เรื่องของพระพุทธศาสนานั้น  
 ต้องเป็นไปเพื่อการประหยัด ไม่สุรุษสุราย  
 แล้วก็ต้องเป็นไปเพื่อประโยชน์จากการกระทำนั้นด้วย  
 ไม่ใช่ทำสักแต่ว่า ทำไป...ทำไป...ทำไป  
 อย่างนั้นมันไม่ใช่พุทธศาสนา





## ๒๗. องค์สามของการปฏิบัติ

การปฏิบัติต้องประกอบด้วยองค์สาม

ก. ปฏิบัติดีด้วยตนเอง ข. ชวนคนอื่นให้ปฏิบัติด้วย

ค. ส่งเสริมช่วยเหลือผู้ที่ปฏิบัติดีด้วย

งานสามหลักนี้ต้องกลมเกลียวกันไปเสมอ

การทำดีคนเดียว เมื่อตนตายก็หมดดี

ต้องเพาะทายาทความดีไว้ด้วย

ทายาทคือผู้ที่ทำความดีร่วมกับตน

พระพุทธองค์ตรัสรู้แล้ว...ถ้าไม่มีการสอนคนอื่นให้ตรัสรู้ตาม

ใครจักเป็นพยานกับการตรัสรู้ของพระองค์

และใครจักช่วยกันสืบต่อผลอันนั้นไว้

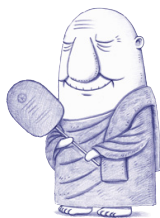
พระองค์จึงเสด็จไปสอนคนอื่น

ชักจูง แนะนำ เร้าใจ ให้เกิดความกล้า ยินดีในการกระทำ

จึงมีคนทำตามพระองค์มากมาย

จนผู้ที่ทำตามเหล่านั้นได้ชื่อว่า “สาวก”





## ๒๘. แก่นแท้ที่หาชีวิตให้เต็ม

คนเราชอบแสวงหาที่พึ่งพำนักอยู่แล้ว

. . . จะเห็นได้ว่า . . .

ความขลาดกลัวของเขา นำเขาไปแสวงหาต้นไม้

ภูเขา ก้อนดิน และแม่น้ำลำธาร เพื่อเอาเป็นที่พึ่งของตน

สิ่งนั้นแม้จะไม่ใช่ที่พึ่งได้จริง

พวกที่เข้าไปพึ่งก็ยังมีความอุ่นใจว่าตนมีที่พึ่งแล้ว

ที่พึ่งอันดีแท้ของคนคือศาสนาที่มีความจริงอันสมบูรณ์

มีเหตุผลที่ทุกคนอาจตรงตามให้เป็นจริง

และสามารถนำมาปฏิบัติได้

ศาสนาจึงเป็นเช่นอารมณ์ประทับใจคน

เป็นเกราะป้องกันอันตราย เป็นเพื่อนในยามทุกข์

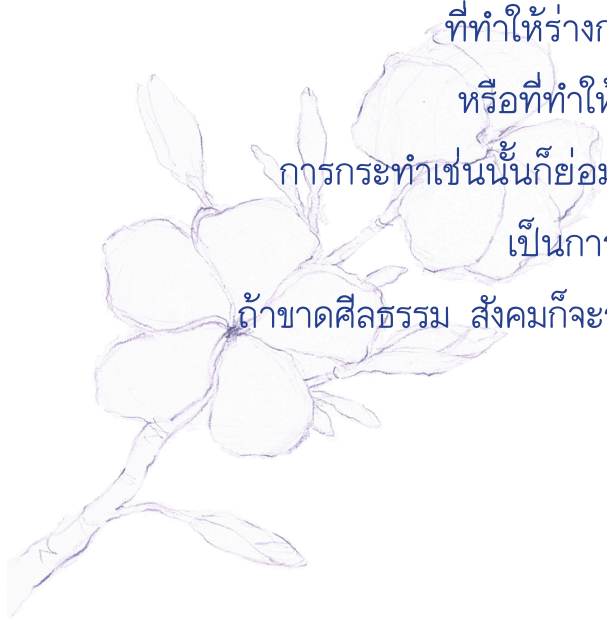
เป็นยาในยามป่วยไข้ และเป็นแก่นแท้ที่ชีวิตให้มีค่าเต็ม ๑๐๐%

ธรรมะจึงเป็นสิ่งที่ทุกคนควรเคารพและน้อมนำมาปฏิบัติ



## ๒๙. ไม่ใช่หน้าที่

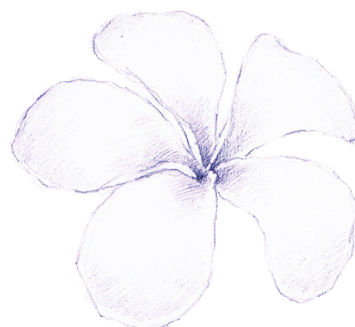
อันคนเราเมื่อเกิดมาแล้ว  
 เราไม่มีหน้าที่อะไรที่จะไปเบียดเบียนใครให้เดือดร้อน  
 ไม่มีหน้าที่ที่จะไปแย่งชิงสมบัติของใครๆ เอามาเป็นของตัวเอง  
 ไม่มีหน้าที่อะไรที่จะไปประพฤติดีดลวงเกินของรักของชอบใจของใครๆ  
 เราไม่มีหน้าที่อะไรที่จะพูดจาโกหกหลอกลวงคนนั้นคนนี้  
 ให้เสียประโยชน์ด้วยประการต่างๆ  
 ร่างกายของมนุษย์เรานี้...ต้องการอยู่อย่างปกติ  
 แต่ถ้าหากว่าเราดื่ม สูบ กิน ของอะไรๆ  
 ที่ทำให้ร่างกายของเราเปลี่ยนแปลงไป  
 หรือที่ทำให้ผิดปกติภาวะของมันแล้ว  
 การกระทำเช่นนั้นก็ย่อมเป็นการไม่สมควรด้วยประการทั้งปวง  
 เป็นการผิดศีลผิดธรรมทั้งนั้น  
 ถ้าขาดศีลธรรม สังคมก็จะวุ่นวาย มีปัญหาเกิดขึ้นด้วยประการต่างๆ





## ๓๐. ไม่ยึดถือ...อย่ายึดติด

อะไรที่ผ่านพ้นไปแล้ว ก็ให้ถือว่าผ่านพ้นไปแล้ว  
 วันเวลาผ่านพ้นไปแล้ว...จะเอาคืนมาก็ไม่ได้  
 ไฟที่ดับไปแล้ว เราจะเอาคืนมาก็ไม่ได้  
 กระแสน้ำที่ไหลไปแล้ว เราจะเรียกให้มันไหลกลับมาก็ไม่ได้  
 ความทุกข์ ความเดือดร้อนที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรานั้น  
 จุดสำคัญมันอยู่ที่ความยึดถือนี้แหละ  
 ยึดถือว่าเป็นตัวเรา เป็นของเรา บ้านเรือนของเรา  
 ลูกของเรา สามีของเรา เงินทองของเรา รถของเรา  
 ความยึดถือว่าเป็นตัวเรา ของเรา นี่แหละมันเป็นทุกข์  
 อะไรๆ ที่เราเข้าไปยึดถือว่าเป็นตัวเป็นตน  
 เป็นของเราแล้วมันทุกข์อยู่ตรงนั้น









## ๓๑. ให้เราเป็นสุข ให้ผู้อื่นเป็นสุขด้วย

การรักษาศีลข้อที่หนึ่งนั้น  
 มีความมุ่งหมายเพื่อให้ผู้รักษามีจิตเมตตา  
 ปรรณาคความสุขความเจริญแก่สรรพสัตว์ทั่วไป  
 สรรพสัตว์ทั่วไปนั้น...กินความตั้งแต่มนุษย์จนตลอดถึงเดรัจฉาน  
 ผู้ถือศีลก็ต้องมีใจเมตตา  
 ปรรณาคความสุขความเจริญแก่สัตว์ทั้งหลายเหล่านั้น  
 ไม่ทำการประทุษร้าย เบียดเบียน  
 ให้สัตว์ใดๆ มีความทุกข์ มีความเดือดร้อน จะโดยวิธีใดก็ตาม  
 ไม่ยอมกระทำการสิ่งนั้นลงไป  
 อันนี้เป็นจุดมุ่งหมายของการรักษาศีลข้อที่หนึ่ง  
 เพื่อให้จิตใจประกอบด้วยเมตตา  
 ให้เราเป็นสุขด้วย...ให้ผู้อื่นเป็นสุขด้วย





## ๓๒. พระพุทธเจ้า...

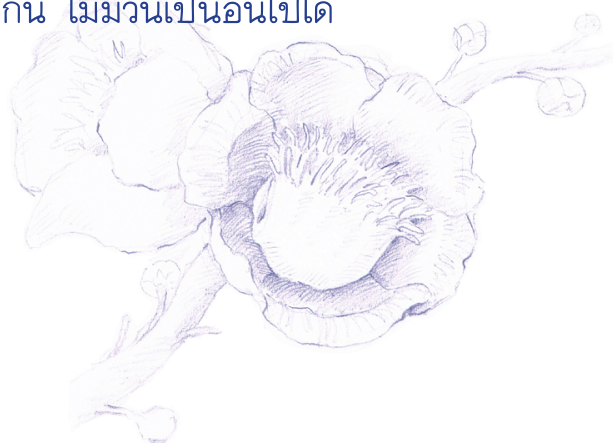
บอกให้พระมีภาระน้อย จีวร ๓ ผืน กับบาตรเท่านั้น  
 ไปไหนมาไหนก็ได้เหมือนนก  
 จะบินไปไหนก็ได้...บินปร้อไปได้สะดวกสบาย  
 แต่ถ้านกนั้นมีภาระติดปีกติดหาง...บินไม่ขึ้น  
 มันเพิ่มน้ำหนัก...บินไม่ไหว  
 ก็ถูกนายพรานจับเอาไปปิ้งแกงกินเสียเท่านั้นเอง มันก็ลำบาก  
 ชีวิตคนเราก็เป็นอย่างนั้น อยู่ให้เบาๆ  
 ที่นี้ถ้าจะมีก็ได้แต่อย่าไปยึดถือ อย่านึกว่าของฉัน  
 นึกว่า...ของมัน...อยู่ตามธรรมชาติก็ใช้มันไป รักษามันไป  
 ถ้ามันจะหายก็ช่างหัวมัน เราอย่าต้องไปเป็นทุกข์เป็นกังวลกับมัน





### ๓๓. ชีวิตที่ก้าวหน้าเป็นชีวิตที่มีค่า

ความสำเร็จของชีวิตอยู่ที่การกระทำตนให้มีราคา  
 การกระทำตนให้มีราคาก็คือการปฏิบัติงานในชีวิตประจำวันนั่นเอง  
 การปฏิบัติงานทำให้ชีวิตมีค่า การไม่ทำงาน ทำให้ชีวิตของเราไร้ค่า  
 เราอย่าอยู่อย่างคนไร้ค่า แต่ต้องอยู่อย่างคนมีค่า  
 ชีวิตเราได้ผ่านกันมาโดยลำดับ จนกระทั่งบัดนี้  
 แล้วมันก็ผ่านไปอีกเหมือนกัน เพราะชีวิตเรานี้ผ่านไปทุกวินาที  
 ชีวิต...คือ...ความเปลี่ยนแปลง ความเปลี่ยนแปลง...คือ...ชีวิต  
 ถ้าชีวิตไม่เปลี่ยนแปลงมันก็แตกดับไป  
 แต่ถ้ามันยังเปลี่ยนแปลงอยู่ก็เรียกว่ายังมีชีวิตตลอดไป  
 ความสำเร็จจึงอยู่ที่ความเปลี่ยนแปลงของชีวิต  
 เปลี่ยนแปลงไปตามเวลานาทีที่ผ่านไป  
 ชีวิตของเราก็ผ่านไปกับเวลาเช่นเดียวกัน ไม่มีวันเป็นอื่นไปได้





## ๓๔. "แก้" และ "ไข"

อันชีวิตของคนเรานั้น ต้องมีการแก้ไขอยู่ตลอดเวลา  
 กล่าวคือ ทั้ง “แก้” และทั้ง “ไข”  
 ในภาษาไทยนั้นเราใช้คำควบกันคือคำว่า  
 “แก้” แล้วก็คำว่า “ไข” หมายความว่าปรับปรุงให้ดีขึ้น  
 เหมือนอย่างนาฬิกา  
 เราแก้แล้วต้องไขลานเพื่อให้ลานมันหมุนมันเดิน  
 แล้วจะได้ดูว่าเข็มสั้น เข็มยาว มันเป็นอย่างไร  
 เวลาที่เดินนั้นเที่ยงตรงหรือไม่ ในชีวิตของเรานี้ก็เหมือนกัน  
 เราก็ต้องมีการแก้ก่อน แล้วเราก็ไขเพื่อเดินทางต่อไป  
 ทุกชีวิตในโลกนี้ล้วนแต่เคยพบกับความผิดพลาดมาแล้ว  
 ผู้หวังการมีชีวิตที่ก้าวหน้า  
 พึงใช้ความผิดพลาดที่แล้มาเป็นบทเรียน  
 นำมาพิจารณาเพื่อปรับปรุงแก้ไขในการดำเนินชีวิตต่อไป





### ๓๕. ดึงเข้าและดันออก

สิ่งใดเราต้องการแล้วเราได้สมใจ เราก็สบายใจ  
 สิ่งใดที่เราไม่ต้องการ แต่มันเข้ามาในวิถีชีวิตของเรา เราก็ไม่สบายใจ  
 การไม่สบายใจนั้น ก็ต้องผลักดันสิ่งนั้นออกไป  
 แต่ว่าสิ่งใดที่เราชอบใจ เราพึงใจ  
 เราก็ต้องดึงเอาสิ่งนั้นเข้ามาในวิถีชีวิตของเรา  
 เพราะฉะนั้น ในชีวิตประจำวันของเราทุกคน  
 จึงอยู่ด้วยการดึงเข้ามาบ้าง ดันออกไปบ้าง  
 อะไรที่เกิดขึ้นในวิถีชีวิตของเราแต่ละคนนั้น  
 ล้วนแต่เราคิดเราสร้างมันขึ้นมาทั้งนั้น  
 ถ้าเราคิดสร้างขึ้นในทางผิด...ก็จะเป็นความผิด เป็นความทุกข์ขึ้นมา  
 ถ้าเราสร้างในทางถูก...ก็จะเป็นความถูกต้องความชอบขึ้นมา  
 เมื่อเราได้พิจารณาไปศึกษาไป ก็จะพบความจริงว่าอะไรถูกอะไรผิด  
 เมื่อพบความจริงแล้ว เราจึงพยายามแก้ไขสิ่งนั้นต่อไป  
 การพยายามแก้ไขสิ่งที่ผิดนั้นนั่นแหละจะทำให้ชีวิตของเราก้าวหน้าไป





## ๓๖. เหตุแห่งความตกต่ำของชีวิต

ความตกต่ำในชีวิตของเรานั้น  
 เกิดจากความสนุกสนานเฮฮา  
 ปล่อยตัวปล่อยใจไปตามสิ่งชั่วร้ายประการต่างๆ  
 อันเป็นเหตุให้เกิดความเสียหายในชีวิตขึ้น  
 ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เราจะต้องใช้หลักอริยสัจสี่ประการ  
 กล่าวคือ “หลักเหตุผล”  
 และเหตุผลนั้นก็คือเรื่องที่เกิดในชีวิตของเราเอง  
 ไม่ใช่เรื่องที่เกิดจากสิ่งภายนอก หรือเกิดจากอะไรที่ไหน  
 ขอให้เราพยายามดูข้างในคือภายในใจของเรา  
 ให้ค้นคว้าหาสิ่งต่างๆ ภายในตัวของเราเอง  
 อย่าไปค้นหาจากสิ่งภายนอก  
 ถ้าเราทำความเข้าใจในชีวิตได้อย่างถูกต้องแล้ว  
 เราก็จะพ้นจากความทุกข์ ความเดือดร้อน  
 ที่มันทำให้ชีวิตประจำวันของเรานั้นจะอยู่อย่างไม่เป็นสุข

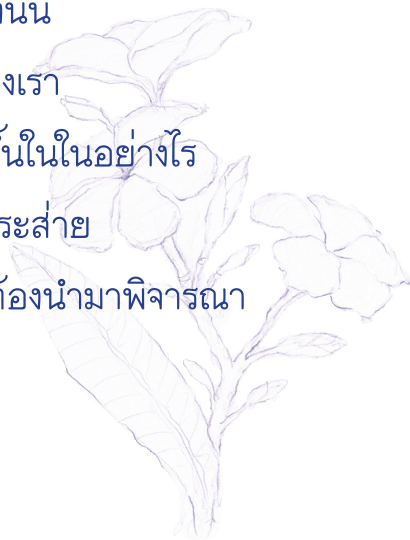






## ๓๗. สภาพชีวิต

สภาพชีวิตของเรานี้  
 มันก็คล้ายๆ กับ “ลูกฟุตบอล” ที่อยู่ในสนาม  
 ผู้ที่เตะเรานั้นก็คืออารมณ์ต่างๆ นั่นเอง  
 ความรัก...ความชัง...ความโกรธ...ความเกลียด  
 ความริษยา...ความพยาบาท...ความแค้น...ความถือตัว  
 และอะไรต่างๆ อีกมากมายหลายเรื่องหลายประการ  
 มันมาทำให้กระเด็นกระดอนอยู่ตลอดเวลา ขึ้นๆลงๆอยู่ตลอดเวลา  
 เราเคยคิดในเรื่องนี้กันบ้างหรือไม่? ในชีวิตของเราเมื่ออะไรเกิดขึ้น  
 ไม่ว่าจะเป็นความทุกข์ เป็นความสุข เป็นความอะไรขึ้นในใจของเรา  
 เราควรจะได้ศึกษาทำความเข้าใจในเรื่องนั้น  
 ว่าอะไรเกิดขึ้นแก่เรา...อะไรตั้งอยู่ในใจของเรา  
 แล้วสิ่งที่เกิดขึ้น...ตั้งอยู่นั้น มันทำให้เกิดปฏิกิริยาขึ้นในใจอย่างไร  
 ทำให้เราร้อนใจ กระวนกระวาย กระสับกระส่าย  
 หรือว่าทำให้เกิดความสุขสงบใจอะไรในรูปใดบ้าง เราต้องนำมาพิจารณา



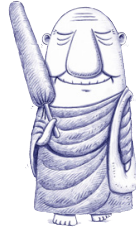




## ๓๘. ชีวิตที่เป็นไปเพื่อการสร้างสรรค์

อะไรต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรานั้น  
มันเป็นเหมือนกับว่าเป็นเรื่องจริงจังขึ้นมา  
ความจริงจังในชีวิตมันเกิดเพราะอะไร?  
มันก็เกิดเพราะเราเข้าไปยึดถือในเรื่องนั้นนั่นเอง  
ภาษาธรรมะเขาเรียกว่า “อุปาทาน”  
อุปาทาน หมายความว่า ความเข้าไปยึดไปเกาะไปติดอยู่ในสิ่งนั้น  
ว่ามันเป็นเรื่องจริงจังเสียเหลือเกิน เอาจริงกับมันมากเกินไป  
ในชีวิตประจำวันของเราแต่ละคนนั้น  
ต้องมีธรรมะเป็นผู้นำชีวิต เป็นดวงประทีปส่องแสงสว่าง  
เพื่อให้เห็นอะไรถูกต้องตามสภาพที่เป็นจริง  
ความทุกข์ ความเดือดร้อน  
อันจะเกิดขึ้นเพราะการกระทำผิดพลาดก็จะลดน้อยลงไป  
ชีวิตจะมีคุณค่า เป็นไปเพื่อการสร้างสรรค์





## ๓๙. สู้ฝืนแห่งความสุขสงบ

ชีวิตของเราเหมือนกับอยู่ในทะเลที่มีคลื่นจัด  
 มีปลาร้าย มีลมใต้ฝุ่น  
 ถ้าหากเราข้ามฝั่งไม่ได้ เราก็จะจมอยู่ในกองทุกข์เรื่อยไป  
 การสะสมบารมีคือการทำความดีทุกแง่ทุกมุม  
 เป็นการสร้างบารมีให้แก่จิตใจ  
 เพื่อจะได้เป็นพวงแพ เป็นสะพานนำเราข้ามจากฝั่งแห่งความทุกข์  
 ไปอยู่ฝั่งที่ให้เกิดความสุข ความสงบ ซึ่งเรียกว่า “ฝั่งโน้น”  
 ฝั่งนั้น หมายถึง การดับทุกข์ดับร้อนได้  
 เพราะว่าเรามีปัญญารู้เท่ารู้ทันต่อสิ่งนั้นๆ  
 เราจะสามารถทะลุผ่านความทุกข์ความเดือดร้อนในใจได้  
 พึงอธิษฐานใจไว้ว่าเราจะอยู่กับความดี  
 เราจะอยู่กับความงาม ความก้าวหน้า  
 เราจะเดินตามพระ เราจะไม่เดินตามผีต่อไป เราตั้งใจไว้แบบนี้แล้ว  
 ชีวิตของเราก็จะก้าวหน้า เป็นไปในทางดี ไม่มีเสื่อม





## ๔๐. อย่าปล่อยชีวิตให้ตายเปล่า

ชีวิตของเราเรื่องรูปทั้งหมดก็คือการ เกิดขึ้น...ตั้งอยู่...ดับไป  
เกิดขึ้น...ตั้งอยู่...ดับไป เป็นวงกลม หมุน...หมุนเรื่อยไปไม่จบไม่สิ้น

ถ้าหากว่ายังมีปัจจัยหล่อเลี้ยงปรุงแต่ง

การพักผ่อนในทางกายเป็นเรื่องจำเป็นสำหรับชีวิตส่วนหนึ่ง  
เพราะว่าร่างกายนี้มันมีการสึกหรอ มีอาการเหน็ดเหนื่อย อ่อนเพลีย

อันเนื่องมาจากการปฏิบัติในการทำงานอันเป็นหน้าที่

แต่ถ้าเราจะพักแต่กายอย่างเดียวอย่างเดียวนั้นไม่พอ ต้องมีการพักใจด้วย

อันเรื่องของชีวิตแต่ละชีวิต แต่ละคนนั้น

มันย่อมมีการสึกหรอ หมดไป สิ้นไป

ถ้าหากว่าเราไม่ได้ใช้ชีวิตของเราให้เป็นประโยชน์ในทางปฏิบัติที่ดีงาม

ชีวิตของเรานั้นเมื่อเวลาผ่านไป...เราแก่ลงไปด้วย

เราจะตายเสียเปล่าๆ ถ้าไม่ได้ใช้ชีวิตให้เป็นประโยชน์แก่ตน แก่ท่าน





## ๔๑. อ้วนกาย อ้วนใจ

ชีวิตของเราเจริญขึ้นทางกายเท่าใด  
ก็ควรจะให้จิตใจของเราเจริญขึ้นด้วยเท่านั้น  
ความอ้วนพืทางกายมีขึ้น ก็ให้มีความอ้วนทางใจด้วย  
ความอ้วนทางใจ ก็คือการอ้วนด้วยธรรมะ  
มีหลักความงามความดีหล่อเลี้ยงจิตใจ  
มีธรรมะของพระพุทธเจ้าเป็นเครื่องคุ้มครองจิตใจ  
ทั้งภายนอก ภายใน ชีวิตของเราก็จะมีราคายิ่งขึ้น การเตือนตนเอง  
การแนะนำตนเอง การคิดแก้ไขในสิ่งที่ตนควรแก้ไข ชีวิตก็จะก้าวหน้า  
ตั้งใจมุ่งหมายเอาไว้ว่า... “เราจะอยู่กับความดี”  
“เราจะอยู่กับความก้าวหน้า”  
“เราจะเดินตามพระ...เราจะไม่เดินตามผีต่อไป”  
ตั้งใจเอาไว้แบบนี้แล้ว ชีวิตของเราก็จะก้าวหน้าเป็นไปในทางดี  
เพราะค่าของชีวิตอยู่ที่การได้ใช้ประโยชน์แก่ตน แก่ท่าน  
เมื่อชีวิตขาดความมุ่งหมายเสียแล้ว  
ชีวิตของเราก็หมดคุณค่าไปทันที





## ๔๒. สุดแล้วแต่โชคชะตา

คำพูดที่ว่า “สุดแล้วแต่โชคชะตา”

อันนี้เป็นคำพูดของคนหลงผิด

แล้วมักปล่อยชีวิตไปตามเรื่องตามราว

ถ้าเป็นเรือก็เรียกว่า ไม่ถ่อ ไม่พาย ไม่เดินเครื่องแล้ว สุดแล้วแต่เรื่อง

เรือมันก็ไปชนหินโสโครกเท่านั้น แล้วเรือก็ไปไม่ได้

ชีวิตของเราก็เหมือนกัน

คนใดที่ชอบพูดว่า...สุดแล้วแต่โชคชะตา

คนนั้นไม่ใช่คนต่อสู้ในการดำรงชีวิต แต่เป็นคนที่ไม่ค่อยจะเอาเรื่อง

มักจะเป็นไปตามเหตุการณ์ เป็นไปตามสิ่งแวดล้อม

ผลที่สุดก็ไม่ค่อยได้สาระ

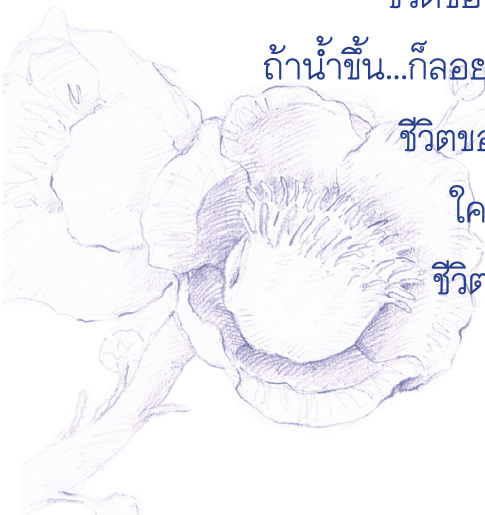
ชีวิตของคนเรานั้นมิใช่ส่วที่ลอยตามกระแสน้ำ

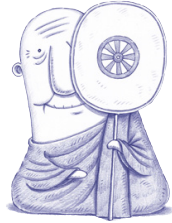
ถ้าน้ำขึ้น...ก็ลอยขึ้น ถ้าน้ำลง...ก็ลอยลง ไม่มีจุดหมายปลายทาง

ชีวิตของคนเราก็กลอยขึ้นลอยลงเช่นนั้นไม่ได้

ใครทำตนเช่นนั้นก็เป็นคนหมดราคา

ชีวิตของเขาก็ไม่มีความหมายแม้แต่น้อย





## ๔๓. ผู้กล้า

...ชีวิตของปุถุชน...

เป็นชีวิตของการต่อสู้ระหว่างความดีกับความชั่ว

ระหว่างการได้กับการเสีย

การดำรงชีวิตอยู่ในโลกจะต้องอยู่ด้วยความฉลาด

คนที่ไม่มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องชีวิต

ย่อมเดือดร้อนเป็นทุกขบ่อยๆ ชีวิตชาวเราทั้งหลายคือการต่อสู้

ในการต่อสู้...เราต้องเป็นคนกล้า

คนกล้าย่อมชนะหม่อมมิตรได้ แต่คนเขลาอย่ามพ่ายแพ้เสมอ

พุทธศาสนาสอนคนทุกคนให้เป็นคนกล้าหาญ

และกล้าในทางที่ชอบ ที่ถูก

ให้หวาดกลัวในการกระทำความผิดกระทำความเสียหาย

มองเห็นความผิดความร้ายเป็นสิ่งที่ควรเลี่ยงหลัก

ผู้กล้าถูกทางย่อมมีผลดีเสมอ

ผู้กล้าหาญย่อมยืนหยัดต่อสู้นานาภัยได้ทุกชนิด ไม่ว่ามันใหญ่โตขนาดไหน

เราผู้กล้าต้องมุ่งรุดหน้าไปสู่ความสำเร็จอย่างไม่ถอยหลัง





## ๔๔. จงดำเนินชีวิตให้เป็นสุข

ความไม่เข้าใจความจริงของชีวิตและเหตุการณ์

ทำคนให้ลำบาก...ยุ่งยาก

ชีวิตคือการกระทำ ถ้ายังมีการหายใจเข้าออกอยู่

การกระทำทางกาย วาจา ใจ ต้องมีอยู่เสมอ

เพราะอาจจะกระทำในด้านดีก็ได้ ด้านชั่วก็ได้

สุดแล้วแต่ความคิดนึกในใจอันเป็นเครื่องหนุนการกระทำ

และตกอยู่ในอำนาจของความโลภ ความโกรธ ความหลง

คนส่วนมากล้วนปฏิบัติตนไปตามอำนาจทั้งนั้น

หาว่าไม่ว่าเป็นการยอมตนให้ตกลงในความเลวร้ายเข้าทุกที

ชีวิตทั้งหมดเป็นอันเดียวกัน สุข..ทุกข์ย่อมเกี่ยวเนื่องกันเสมอ

เราจะอยู่ในโลกตามลำพังไม่ได้

พระรัตนตรัยเป็นสายสัมพันธ์แห่งความสุข สงบ และสามัคคี

ฉะนั้น...สู่เจ้าทั้งหลาย! จงดำเนินชีวิตให้เป็นสุขเกิด

ออกมาจากทางอันมีดมิดนั้นเกิด







## ๔๕. ชีวิตต้องมีจุดหมาย

...ถ้าคนเราเข้าใจว่า...

การกิน การเล่น การเที่ยว เป็นความสบายสำหรับชีวิต  
 หรือว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นความสุขที่ชีวิตต้องการแล้ว  
 ก็ให้ลองคิดว่า ชีวิตของคนเรานี้จะมีค่ามีราคาที่ตรงไหน  
 เพราะใครๆ ก็ต้องการจะกิน จะเล่น จะเที่ยว  
 ความต้องการในเรื่องนี้มีมากขึ้นเท่าใด...ความยุ่งยากก็เกิดมากขึ้น  
 เกิดมาเพื่อกิน เพื่อเล่น เกิดมาเพื่อความสนุก  
 ชีวิตก็จะไร้ค่า ไร้ราคา ไร้ความหมาย  
 เราจะต้องรู้ว่าอะไรเป็นเรื่องสมมติ อะไรเป็นเรื่องจริง  
 เพราะความไม่เข้าใจชัดในเรื่องนี้ เราจึงเกิดความหลงใหล มัวเมา  
 ยุ่งยากด้วยประการต่างๆ เกี่ยวกับชีวิต  
 คนเรามีชีวิตอยู่ในโลก มันต้องมีเข็ม มีจุดหมายของชีวิตว่าจะไปไหน  
 จะทำอะไร ไม่ใช่อยู่ไปตามเรื่องตามราว  
 น้ำขึ้น...ลดยขึ้น น้ำลง...ลดยลง อย่างนี้มันไม่ได้เรื่องอะไร



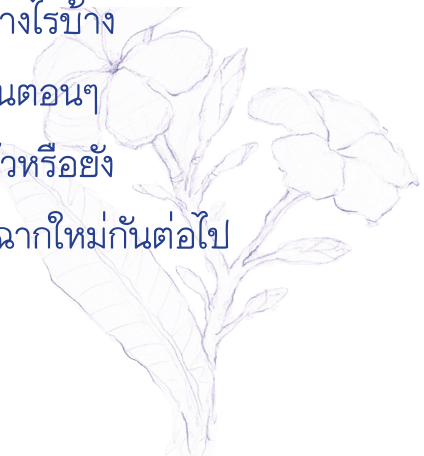






## ๔๖. จาคชีวิต

ชีวิตเราเกิดมาไม่มีอะไรมา...เวลาตายก็ไม่มีอะไรไป  
 สิ่งทั้งหลายที่เราได้กินได้ใช้อยู่ในโลกนี้  
 ก็เป็นเหมือนว่าเราืมเขามาชั่วคราวชั่วคราว แล้วเราก็ส่งคืนเขาไป  
 ชีวิตมนุษย์เรานั้นก็เหมือนกับแพซุง  
 ลังสารวัณณ์เป็นเช่นกับกระแสน้ำ ไหลไปอย่างไม่หยุดหย่อน  
 ถ้าชีวิตของใครถูกปล่อยไปตามบุญตามกรรม  
 ไม่มีการบังคับให้เดินถูกทางแล้ว เขาย่อมเป็นเช่นกับท่อนซุง  
 ส่วนชีวิตที่มีการถือท้าย...คอยคัดวาดให้เดินตรงทาง  
 เป็นเช่นกับแพที่ลอยไปอย่างมีระเบียบ  
 และถึงจุดหมายอย่างปลอดภัยได้อย่างแน่นอน  
 เป็นความจำเป็นและสำคัญอย่างยิ่งที่คนเราเกิดมาจะต้องรู้ว่า  
 เมื่อเกิดมาในโลกควรจะจัดการชีวิตของเราอย่างไรบ้าง  
 จาคชีวิตที่เราจะแสดงนั้นมันมีเป็นฉากๆ เป็นตอนๆ  
 เราได้แสดงอะไรมาบ้างแล้ว จาคนั้นมันจบแล้วหรือยัง  
 ถ้ามันจบลงไปแล้วก็หมดเรื่องกันไป เราก็เริ่มต้นแสดงฉากใหม่กันต่อไป



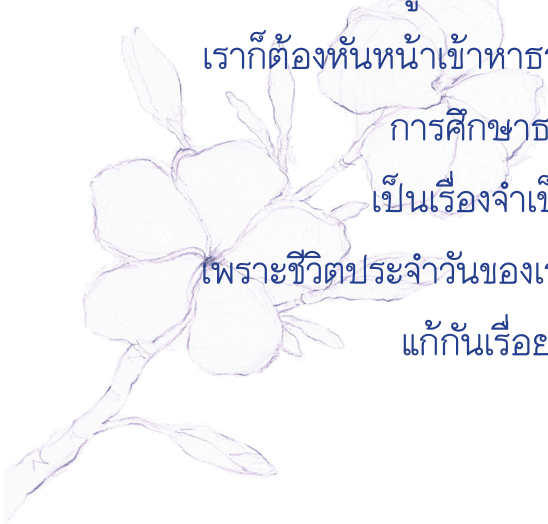


## ๔๗. ต้อนรับอารมณ์

คนเรา...พอตื่นขึ้นก็ถูก “ต้อย” ทันทิ  
คือโดยต้อยด้วย “อารมณ์” ประเภทต่างๆ ที่มากระทบ  
ถ้าเป็นนักมวยปล้ำ ก็เรียกว่าฮีนง

อีกฝ่ายหนึ่งก็ทุบเอา ต้อยเอา ตามชอบใจ  
ยกทุบลงไปสนั่นเวทีไปเลย ชีวิตเราก็เป็นอย่างนั้นแหละ  
อารมณ์ต่างๆ เหมือนคู่ต่อสู้ที่มันอยู่ในท่าที่ได้เปรียบเรา  
เราตื่นขึ้นก็งงววยไปหมด อ้ายเจ้านั้นก็ได้เปรียบ  
พอได้เปรียบมันก็เล่นงานเอา ทำเรางอไปตามๆ กัน  
ได้รับความวุ่นวาย มีความทุกข์ในทางใจด้วยประการต่างๆ

ถ้าเรารู้ตัวว่าชีวิตนี้มีความทุกข์ มีความเดือดร้อนใจ  
เราก็ต้องหันหน้าเข้าหาธรรมะ เพื่อนำธรรมะไปแก้ไขปัญหาเหล่านั้น  
การศึกษาธรรมะอันเป็นแนวทางของชีวิต  
เป็นเรื่องจำเป็นสำหรับเราทุกคนผู้อยู่ในโลก  
เพราะชีวิตประจำวันของเราแต่ละคน มีเรื่องที่จะต้องแก้ไขอยู่เรื่อยไป  
แก้กันเรื่อยไป...จนกว่าจะหมดลมหายใจ





## ๔๘. ไม่รู้...ไม่ชี้

เอาน้ำเย็นเข้าลูบ...อย่าเอาน้ำร้อนลวก

เอาน้ำร้อนลวกมันก็วิ่งไปเท่านั้นเอง

ไม่ว่าอะไร...ถ้าเรารดด้วยน้ำร้อน มันวิ่งหนีไปเลย

สุนัข...ถ้าเราเอาน้ำร้อนลวกมันก็วิ่งไปเลย ร้องเอ็งๆ ไปเลย

ผู้ชายก็เหมือนกัน...ถ้าเอาน้ำร้อนลวกมันก็วิ่งไปเสียเลย

ทีโน่น...น้ำเย็น...หอมเสียด้วย เขาก็ไปอยู่กับน้ำเย็นน้ำหอม

ของเรามันมีแต่น้ำร้อน อย่าใช้น้ำร้อน...จงใช้น้ำเย็น

ใช้ความสงบ ทำเป็นไม่รู้ไม่ชี้เสียบ้าง

พระท่านก็สอนเอาไว้แล้วว่า

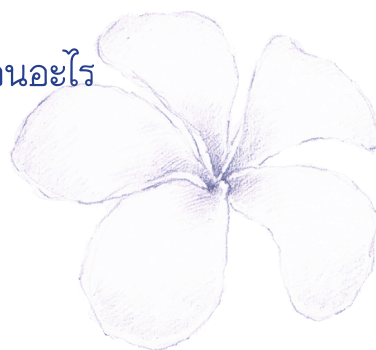
มีตา...ก็ทำเหมือนตาบอดเสียบ้าง

มีหู...ก็ทำเหมือนหูหนวกเสียบ้าง

มีลิ้น...ก็ทำเป็นคนใบ้เสียบ้าง

มีอะไรเกิดขึ้นก็ทำไม่รู้ไม่ชี้...“ฉันไม่รู้ไม่ชี้”

อย่างนี้มันทำให้สบายใจ ไม่เป็นทุกข์เดือดร้อนอะไร





## ๔๙. ปลาเป็น ปลาตาย

ชีวิตที่ดำเนินตามธรรมะจึงเป็นชีวิตที่สงบ  
 ชีวิตที่ขาดธรรมะนั้นเป็นชีวิตที่โกลาหลและวุ่นวาย  
 ชีวิตของคนเราทั้งหลายนั้น...เป็นสิ่งมีค่า  
 แต่ความมีค่ามันขึ้นอยู่กับงาน  
 ถ้าเราไม่ได้ทำงานชีวิตมันก็ไม่มีค่าอะไร  
 การวัดความเป็นผู้มีค่าของคนนั้นเขาจะต้องวัดกันที่งาน  
 อนาคตของชีวิตเราขึ้นอยู่กับการทำงานของตัวเอง ฟังตัวเอง  
 คนเรานั้นถ้าอยู่โดยไม่มีหลักธรรม ก็จะได้ไม่ได้เรื่อง ทำไมจึงไม่ได้เรื่อง?  
 ก็เพราะจะกลายเป็นคนประเภทไหลไปตามอารมณ์  
 ไหลไปตามอำนาจสิ่งแวดล้อม อะไรกระทบ...ก็ไหลไปกับสิ่งนั้น  
 ไม่มีเครื่องห้ามเครื่องกัน จิตใจก็ไหลไปตามอารมณ์เรื่อยไป  
 เหมือนกับปลาที่ไหลไปตามน้ำ...มันก็เป็นปลาตาย  
 แต่ปลาที่มันยังเป็นอยู่นั้น มันจะต้องว่ายทวนน้ำอยู่ตลอดเวลา





## ๕๐. รักแก้วของชีวิต

คำพูดที่เราพูดทุกวันนี้ว่า...สัตว์ทั้งหลาย  
เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น  
อันนี้แหละเป็นรากฐานของศีลธรรม  
ที่จะเป็นรักแก้วของชีวิตพวกเราทั้งหลาย  
ชีวิตนี้เหมือนกับการเดินทางไกล ขึ้นที่สูงบ้าง...ลงต่ำบ้าง  
คล้ายๆ กับว่าขึ้นเขาลงห้วยตลอดเวลา  
ในบางครั้งบางครั้งมันก็สูงขึ้นไป บางครั้งก็ต่ำลงไป  
ความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวันของเรา ควรจะได้มีการแก้ไขทุกวัน  
วันหนึ่งๆ ของชีวิตเราควรจะต้องถือหลักไว้ว่าเราอยู่เพื่อการแก้ไข  
เราอยู่เพื่อการปรับปรุงสิ่งทั้งหลายให้ก้าวหน้า  
แล้วค่อยๆ แก้ไขปรับปรุงต่อไป  
การดำรงชีวิตอยู่ในโลก....เราจะต้องอยู่ด้วยความฉลาด  
คนที่ไม่มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องชีวิต ย่อมเดือดร้อนเป็นทุกข์บ่อยๆ







## ๕๑. ความเปลี่ยนแปลง

ชีวิตคือความเปลี่ยนแปลง  
 เพราะว่ามันเปลี่ยนแปลงเราจึงรู้ได้  
 ความเปลี่ยนแปลงก็คือชีวิต  
 เมื่อเรารู้ว่าชีวิตคือความเปลี่ยนแปลง  
 เราก็ต้องช่วยให้มีความเปลี่ยนแปลงไปในทางที่มันเรียบร้อย  
 คนที่มีชีวิตตกต่ำไม่ว่าในแง่ใดๆ  
 การงานย่อมนตกต่ำลงไป การเงินการทองก็ตกต่ำลงไป  
 ถ้าหากว่า...เราพิจารณาให้รอบคอบ  
 ศึกษาเรื่องชีวิตของบุคคลนั้นๆ แล้วเราก็จะพบความจริงได้ว่า  
 ความตกต่ำเริ่มต้นด้วยความตกต่ำทางด้านจิตใจ  
 คือจิตใจของเราตกต่ำก่อน  
 ไม่มีสติ ไม่มีปัญญา เป็นเครื่องคุ้มครองรักษาตน  
 เมื่อไม่มีสติปัญญาคุ้มครองตน  
 สิ่งต่างๆ ที่มากระทำก็ทำให้บุคคลนั้นขึ้นๆ ลงๆ อยู่ตลอดเวลาได้





## ๕๒. ข่มใจตนเอง

รถยนต์ รถม้า รถไฟ

เขายังมีห้ามล้อสำหรับหยุดในเวลาจะเป็นอันตราย

ชีวิตของเราท่านทั้งหลายก็ต้องมีธรรมะเอาไว้เพื่อหยุดยั้งใจ

ฉะนั้น...“การข่มใจตนเอง”

คือการตั้งตนเองให้อยู่ในอำนาจของความรู้สึกผิดชอบ

ชีวิตของคนจะสมบูรณ์ได้ ก็เพราะมีเครื่องห้าม เครื่องรั้ง

ถ้าไม่มีเครื่องห้าม เครื่องรั้ง จะดีได้อย่างไร

รถยนต์หรือรถม้าที่เราใช้เป็นพาหนะนั้น

ความดีไม่ได้อยู่ที่มันวิ่งได้ เดินได้ แต่อยู่ที่หยุดได้ตามต้องการต่างหาก

ถ้าท่านมีม้าที่พยศและไม่สามารถหยุดได้ในเวลาที่ต้องการแล้ว

ท่านจะพอใจไหม?...คงไม่มีใครพอใจ

ชีวิตของเราก็เป็นเช่นเดียวกัน

ถ้ามีแต่เรื่องไหลไปตามกิเลสจนไม่เป็นเวลาแล้ว ก็หาเป็นชีวิตที่มีค่าไม่

โลกนี้จะยุ่งยากมากขึ้นก็เพราะว่าพวกเราดำเนินชีวิตกันแบบนั้น







## ๕๓. ชีวิตคืออะไร?

...ชีวิตคืออะไร...

คำถามข้างบนนี้เป็นคำถามสำหรับทุกคน

อยากให้ทุกคนคิดถึงปัญหาแบบนี้ไว้บ้าง

ทำไมจึงต้องคิดถึงปัญหาแบบนี้

เพราะมันเป็นปัญหาที่ทำให้ผู้คิดได้รู้จักตัวของตัวเอง

ชีวิตคือการรวมอยู่ของกายกับใจ กายกับใจต้องอาศัยการบำรุงปรุ่่งแต่ง

ถ้าขาดการบำรุงปรุ่่งแต่ง...ก็เป็นกายใจที่ไม่สมบูรณ์

ชีวิตของคนเรา...ตั้งอยู่บนมูลฐานของความเสื่อมตลอดเวลา

คำที่ใช้พูดกันถึงระยะของชีวิตก็พูดกันว่า

ปฐมวัย หมายถึง ความเสื่อมในตอนต้น

มัชฌิมวัย หมายถึง ความเสื่อมในตอนกลาง

ปัจฉิมวัย หมายถึง ความเสื่อมในตอนสุดท้าย

ความจริงของชีวิตของคนเรานั้น

จึงหมายถึงการเดินจากจุดเกิด...ไปสู่จุดดับ

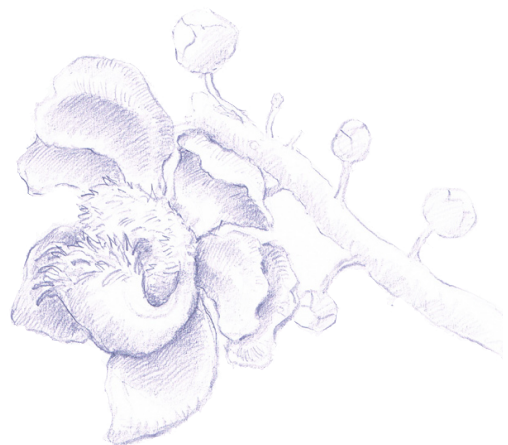
จากจุดเกิด...ไปสู่จุดดับ นั่นเอง





## ๕๔. ชีวิตไม่สูญเปล่า

ทุกครั้งที่เราเดินอยู่บนแผ่นดิน...จงเดินให้เป็นประโยชน์  
 ทุกครั้งที่เรานั่ง...ต้องนั่งเพื่อให้เกิดประโยชน์  
 ทุกครั้งที่เราทำอะไรก็ต้องคิดว่าควรทำอะไรอันเป็นประโยชน์  
 เป็นคุณเป็นค่าแก่ชีวิต แก่การงานของพวกเราทั้งหลาย  
 ให้เราคอยสำนึกคิดอยู่ในรูปร่างนี้ตลอดเวลา  
 ชีวิตก็จะมีคุณมีค่าสมควรปรารถนา อันนี้เป็นเรื่องที่เราควรคิดไว้  
 ถ้าเราอยู่เฉยๆ โดยไม่ได้ทำอะไร...มันก็สูญเปล่า  
 ชีวิตร่างกายของเรานี้ก็เหมือนกัน  
 ถ้าเราปล่อยให้มันลึกรอโดยไม่ได้มีอะไรเป็นผลขึ้นมา  
 เราก็จะกลายเป็นคนที่เรียกว่า  
 อยู่เปล่า...แก่เปล่า...แล้วก็ตายเปล่าไปเท่านั้นเอง





## ๕๕. เด็กเหลืขอ

คนที่ไม่เคยดูกระจกก็ไม่ว่าตัวสกปรก พอไปดูเข้า...ก็ตกใจ  
เหมือนกับคนที่ไม่เคยฟังธรรมะก็ไม่ว่าตัวเองมีสภาพเป็นอย่างไร  
มีชีวิตจิตใจเป็นอย่างไร หรือว่าตัวเองมีความเป็นอยู่เป็นอย่างไร  
ไม่รู้...ไม่เข้าใจ

แต่พอมาฟังธรรมะเกิดความรู้สึกตัว เปลี่ยนชีวิตจิตใจ

ตัวอย่างมีมากมายในครั้งพุทธกาล

ในปัจจุบันนี้ก็มียากเหมือนกันที่ได้เปลี่ยนชีวิตจิตใจไป

ชีวิตของคนเราถ้าพิจารณาดูแล้วก็จะเห็นว่าซ้ำๆ ซากๆ อยู่เรื่อยไป

ในเรื่องความทุกข์ความเดือดร้อนในชีวิตประจำวัน

ชาวโลกนั้นถ้าเปรียบเป็นเด็ก ก็เรียกว่าเป็น “เด็กเหลืขอ” กันทั้งนั้น

เป็นเด็กที่ไม่รู้จักเข็ด ไม่รู้จักหลาบ ไม่รู้จักจำกันสักที

อะไรมันทำให้เราเจ็บซ้ำ เจ็บปวด แล้วก็จำกันสักที

แล้วก็ไปทำซ้ำอีกไม่วันใดก็วันหนึ่ง

อย่างนี้จริงหรือไม่...ขอให้ญาติโยมพิจารณาดูเอาเองเถอะ





## ๕๖. เป็นเพียงแต่หน้าที่

คนเราถ้าคิดถึงอนาคตของชีวิตแล้วมันประเสริฐ  
 ชีวิตของเรา...ถ้าหากว่าเราเริ่มหันมามองตัวเอง  
 พิจารณาตัวเองขึ้นมา เราก็จะมองเห็นว่ามันเป็นอย่างไร  
 มีอะไรดี มีอะไรไม่ดี มีอะไรที่ควรจะปรับปรุงแก้ไข  
 เราจะต้องเอาปัญญาของพระพุทธเจ้า  
 ในเรื่องความไม่เที่ยง เรื่องความเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา  
 ไปใช้เป็นหลักพิจารณาในชีวิตประจำวัน  
 เพื่อให้เห็นสิ่งทั้งปวงตามสภาพที่เป็นจริง  
 แล้วเราก็จะรู้ว่า ไม่มีอะไรที่น่าเอา ไม่มีอะไรที่น่าเป็น  
 ไม่มีอะไรที่น่าจะยึดจะถือว่าเป็นตัวตน เป็นเรา เป็นเขา  
 เรามีแต่เพียงหน้าที่ที่จะต้องจัดต้องทำเท่านั้น  
 เรามีหน้าที่อะไร เราควรจะทำอะไรในวันหนึ่งๆ ในชีวิตของเรา  
 ถ้าเราไม่ได้ทำสิ่งที่เป็หน้าทำให้ถูกต้องเรียบร้อย ชีวิตก็ไม่มีค่าอะไร  
 ผ่านไปเสียเปล่าๆ โดยไม่ได้ประโยชน์อะไรแก่ชีวิตขึ้นมาเลย





## ๕๗. ชีวิตที่ดีที่สุด

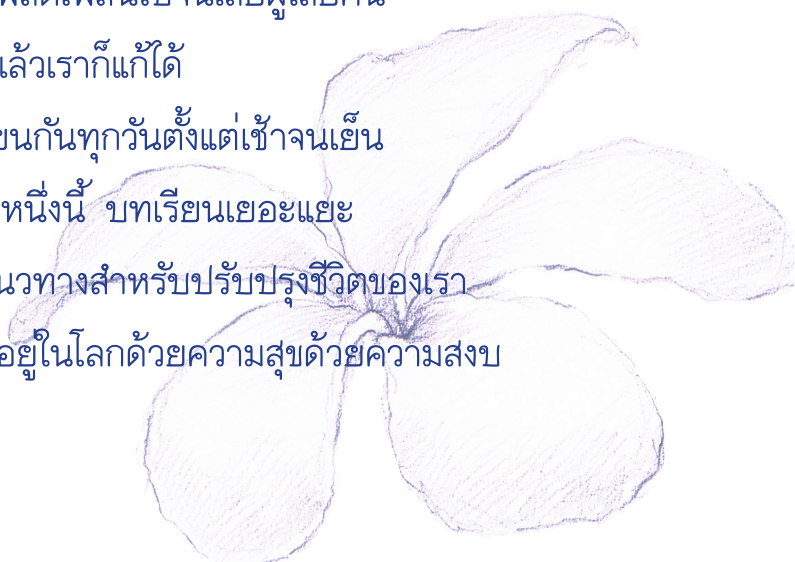
ชีวิตที่ดีที่สุดของคนนั้น  
 คือชีวิตที่มีได้เป็นอยู่เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน  
 เพื่อเห็นแก่เกียรติยศชื่อเสียงของตนฝ่ายเดียว  
 แต่ได้ทำกิจบางอย่างแก่สังคมด้วย คนเราต้องคิดไว้ในใจเสมอว่า  
 ฉันจะต้องเป็นคนก้าวหน้า ฉันจะต้องเป็นคนเจริญในงาน  
 จะต้องเจริญในการอะไรทุกสิ่งทุกประการ  
 อย่าพอใจเท่าที่เราเป็นอยู่เดี๋ยวนี้ แต่ต้องคิดก้าวหน้าไว้บ้างจึงจะดี  
 บุคคลผู้หวังความเจริญแก่ตน...จงคำนึงถึงสภาพของชีวิตที่ตนได้มา  
 และจงใช้ชีวิตของตนในทางที่เป็นประโยชน์ด้วยการปฏิบัติหน้าที่  
 ที่ตนมีต่อบิดามารดา บุตร ภรรยา ญาติสนิทมิตรสหาย  
 ตลอดถึงประเทศชาติและศาสนาของตน  
 ด้วยความอดทนยิ่ง ด้วยความข่มใจอย่างยิ่ง  
 ด้วยความรู้สึกลึกซึ้งอย่างยิ่ง  
 ท่านจักไม่ต้องมีความเสียใจในภายหลังว่า  
 ตนเป็นคนเกิดมาเปล่า ชีวิตของตนไม่เป็นแก่นสาร ไม่มีสาระอะไร

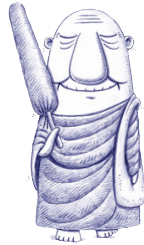




## ๕๘. เป็นคติ เป็นบทเรียน เป็นครูสอน

ทุกเรื่องทุกประการเป็นบทเรียนของชีวิตทั้งนั้น  
 เป็นสิ่งที่บอกเราอยู่ในตัวว่า  
 เราทำถูกหรือว่าเราทำผิด เราทำดีหรือว่าเราทำชั่ว  
 เมื่อเราเอามาคิดดูแล้วมันก็สอนเราให้เข้าใจชัดในเรื่องนั้นๆ  
 เรื่องอะไรต่างๆ ที่เราประสบมาในชีวิตของเรา  
 ให้เราได้ศึกษาในเรื่องนั้นว่า  
 เราขาดอะไร? เราบกพร่องในเรื่องอะไร?  
 จึงได้เกิดการผิดพลาดในเรื่องอย่างนั้น  
 จึงได้เกิดความทุกข์ จึงได้เกิดมีความเดือดเนื้อร้อนนอกร้อนใจ  
 หรือว่ามีความเพลิดเพลนไปจนเสียผู้เสียคน  
 แล้วเราก็แก้ได้  
 คนเราได้บทเรียนกันทุกวันตั้งแต่เช้าจนเย็น  
 เดือนหนึ่ง ปีหนึ่งนี้ บทเรียนเยอะแยะ  
 นำสิ่งเหล่านี้มาเป็นแนวทางสำหรับปรับปรุงชีวิตของเรา  
 เพื่อให้เราได้ดำเนินชีวิตอยู่ในโลกด้วยความสุขด้วยความสงบ





## ๕๙. ฟังตนเอง

หม่อมมนุษย์ทั้งหมดย่อมแสวงหาที่ฟังกันทั้งนั้น  
และที่ฟังที่เขาเข้าหา นั่น

ย่อมเป็นที่ฟังแก่เขาได้ตามระดับความรู้สึกนึกคิดของเขา  
เราจะต้อง “ฟังตัวเอง” ถ้าเราคิดจะฟังคนอื่นอยู่ตลอดเวลา

ชีวิตของเรานั้นก็มีแต่จะอับเฉาลงไป

คนที่ฟังตัวเองได้นั้นจะต้องประพฤติกิริยา

การฟังตนก็คือการฟังธรรมนั่นเอง

คนไม่ปฏิบัติธรรมะก็กล่าวได้ว่าเป็นคนไม่รู้จักฟังตนแท้

เมื่อไม่ฟังตนด้วยการประพฤติกิริยาแล้ว

ชีวิตของตนก็มีความหมายที่ตรงไหนกันเล่า?

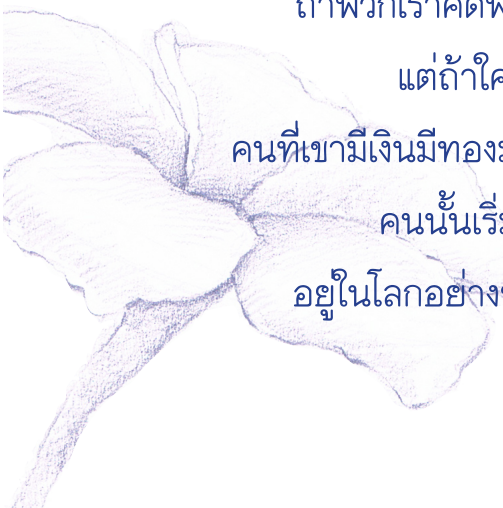
ถ้าพวกเราคิดฟังตนเองกันทุกคนแล้ว ชชาติไทยก็ฟังตัวเองได้

แต่ถ้าใครคนใดคนหนึ่งคิดว่าเราฟังคนอื่นเถิด

คนที่เขามีเงินมีทองมากมาย เขาคงไม่ปล่อยเราดอก เขาคงช่วยเหลือเรา

คนนั้นเริ่มเป็นคนอ่อนแอ ผลที่สุดเอาตัวไม่รอด

อยู่ในโลกอย่างชนิดที่เรียกว่า ไม่เสมอมาเสมอไปคนอื่นเขา

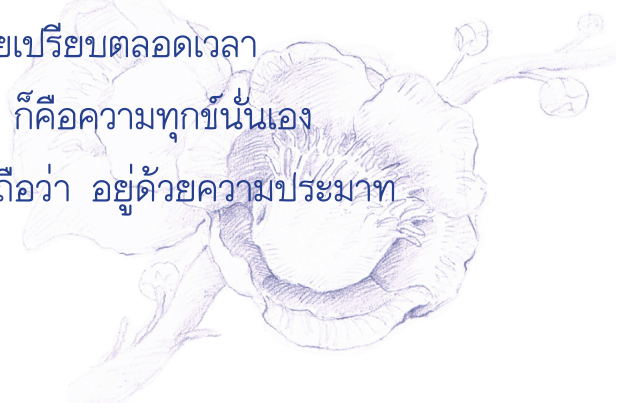






## ๖๐. เตรียมตัวเตรียมใจไว้ให้พร้อม

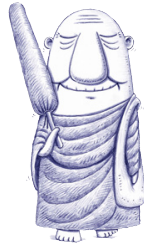
เรื่องชีวิตของแต่ละบุคคล  
 ถ้าเราไม่ได้เตรียมตัวไว้ให้พร้อม  
 เมื่อมีเรื่องอะไรเกิดขึ้น...เราก็มีความทุกข์อย่างหนัก  
 ไม่รู้ว่าจะแก้ความทุกข์นั้นอย่างไร  
 ปัญหาเกิดขึ้นก็เป็นเรื่องรุนแรงทั้งนั้น...ไม่รู้จะแก้อย่างไร  
 แม้จะมาฟังพระเทศน์สอน  
 ให้คิดนึกในทางที่จะแบ่งเบาความทุกข์ทางใจ  
 ก็ทำไม่ได้ เพราะไม่ได้หัดทำไว้ก่อน  
 เหมือนนักมวยที่ไม่ได้ฝึกการชกไว้ก่อน ขึ้นไปบนเวทีทำท่าไม่ถูกต้อง  
 ฝ่ายที่เขาฝึกไว้ดีแล้ว ก็ชกล้มคว่ำคะมำหงาย  
 นับสิบแล้วก็ยังลุกไม่ขึ้น อันนี้เป็นการเสียเปรียบ  
 ในชีวิตเราแต่ละคนนี้ก็เหมือนกัน  
 ถ้าเตรียมไม่พร้อม...เราก็ต้องเสียเปรียบตลอดเวลา  
 เสียเปรียบแก่ข้าศึกที่มาโจมตีตัวเรา ก็คือความทุกข์นั่นเอง  
 การไม่เตรียมพร้อมอย่างนี้ ทางพระท่านถือว่า อยู่ด้วยความประมาท











## ๕๙. ฟุ้งตนเอง

หม่อมมนุษย์ทั้งหมดย่อมแสวงหาที่พึ่งกันทั้งนั้น  
และที่พึ่งที่เขาเข้าหานั้น

ย่อมเป็นที่พึ่งแก่เขาได้ตามระดับความรู้สึกนึกคิดของเขา  
เราจะต้อง “พึ่งตัวเอง” ถ้าเราคิดจะพึ่งคนอื่นอยู่ตลอดเวลา

ชีวิตของเรานั้นก็มีแต่จะอับเฉาลงไป

คนที่พึ่งตัวเองได้นั้นจะต้องประพฤติธรรม

การพึ่งตนก็คือการพึ่งธรรมนั่นเอง

คนไม่ปฏิบัติธรรมะก็กล่าวได้ว่าเป็นคนไม่รู้จักพึ่งตนแท้

เมื่อไม่พึ่งตนด้วยการประพฤติธรรมแล้ว

ชีวิตของตนก็มีความหมายที่ตรงไหนกันเล่า?

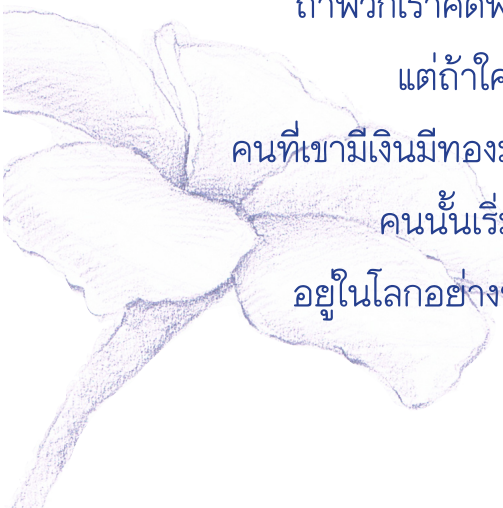
ถ้าพวกเราคิดพึ่งตนเองกันทุกคนแล้ว ชชาติไทยก็พึ่งตัวเองได้

แต่ถ้าใครคนใดคนหนึ่งคิดว่าเราพึ่งคนอื่นเถิด

คนที่เขามีเงินมีทองมากๆ เขาคงไม่ปล่อยเราดอก เขาคงช่วยเหลือเรา

คนนั้นเริ่มเป็นคนอ่อนแอ ผลที่สุดเอาตัวไม่รอด

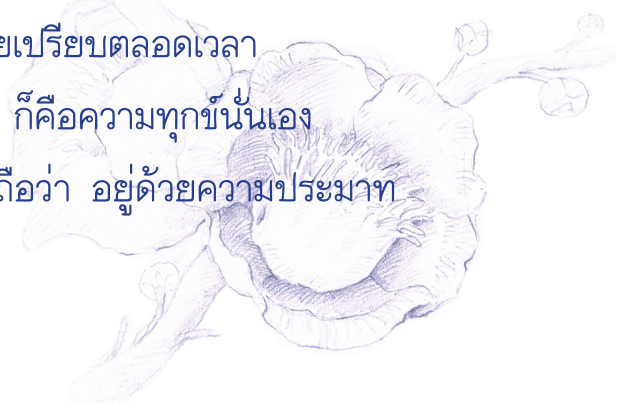
อยู่ในโลกอย่างชนิดที่เรียกว่า ไม่เสมอมาเสมอไหล่คนอื่นเขา





## ๖๐. เตรียมตัวเตรียมใจไว้ให้พร้อม

เรื่องชีวิตของแต่ละบุคคล  
 ถ้าเราไม่ได้เตรียมตัวไว้ให้พร้อม  
 เมื่อมีเรื่องอะไรเกิดขึ้น...เราก็มีความทุกข์อย่างหนัก  
 ไม่รู้ว่าจะแก้ความทุกข์นั้นอย่างไร  
 ปัญหาเกิดขึ้นก็เป็นเรื่องรุนแรงทั้งนั้น...ไม่รู้จะแก้อย่างไร  
 แม้จะมาฟังพระเทศน์สอน  
 ให้คิดนึกในทางที่จะแบ่งเบาความทุกข์ทางใจ  
 ก็ทำไม่ได้ เพราะไม่ได้หัดทำไว้ก่อน  
 เหมือนนักมวยที่ไม่ได้ฝึกการชกไว้ก่อน ขึ้นไปบนเวทีทำท่าไม่ถูกต้อง  
 ฝ่ายที่เขาฝึกไว้ดีแล้ว ก็ชกล้มคว่ำคะมำหงาย  
 นับสิบแล้วก็ยังลุกไม่ขึ้น อันนี้เป็นการเสียเปรียบ  
 ในชีวิตเราแต่ละคนนี้ก็เหมือนกัน  
 ถ้าเตรียมไม่พร้อม...เราก็ต้องเสียเปรียบตลอดเวลา  
 เสียเปรียบแก่ข้าศึกที่มาโจมตีตัวเรา ก็คือความทุกข์นั่นเอง  
 การไม่เตรียมพร้อมอย่างนี้ ทางพระท่านถือว่า อยู่ด้วยความประมาท



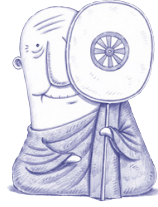




## ๖๖. ไม่ยึดเสียเลยก็ไม่ทุกข์

เวลาใดที่เราเป็นทุกข์  
 เราก็ต้องพิจารณาว่าที่ได้เกิดความทุกข์นี้เกิดเพราะอะไร  
 เพราะเราไปยึดถือว่าเป็นของเรา เป็นของฉัน นั่นเอง  
 ทรัพย์ของฉัน สามีของฉัน ภรรยาของฉัน  
 บ้านของฉัน รวมไปถึงประเทศของฉัน มันก็ยิ่งไปกันใหญ่  
 ถ้าใครไปยึดอย่างนั้นความทุกข์มันก็เพิ่มขึ้น  
 ยึดถือของน้อย ทุกข์มันก็มีปริมาณน้อยหน่อย  
 แต่ถ้าใหญ่ก็มีปริมาณมาก ยึดมากก็ทุกข์มาก ยึดน้อยก็ทุกข์น้อย  
 แต่ถ้าเราไม่ยึดเสียเลย...ก็ไม่ทุกข์  
 การไม่ยึดก็คือมีปัญญา...มีปัญญารู้เท่าทันในสิ่งนั้นตามสภาพที่เป็นจริง  
 คือรู้ว่าอะไรๆ มันก็มีแต่เพียง ๓ เรื่องเท่านั้น  
 คือ เกิดขึ้น...ตั้งอยู่...ดับไป เกิดขึ้น...ตั้งอยู่...ดับไป  
 สภาพมันเป็นเช่นนั้นอยู่ตลอดเวลา  
 อย่าไปจับเอาตอนใดตอนหนึ่งของสิ่งนั้นว่าเป็นตัวเรา เป็นของเรา  
 เราก็ไม่มีปัญหา ไม่ต้องมีความทุกข์เพราะเรื่องอย่างนั้น





## ๖๒. ความสบายทำลายทุกสิ่ง

ทุกคนเคยแต่ความสบาย เคยหนุนหมอนใบใหญ่  
รับประทานข้าวที่ขัดขาว ดื่มน้ำใสๆ มานานแล้ว  
ความสบายทำให้เขาเป็นคนอ่อนแอ

ไม่มีความอดทนเพียงพอใจการทำมาหากิน

อีกประการหนึ่ง...ตนเคยแสดงตนเป็นคนมั่งมีมาเสียนาน

ไม่ทำอะไรก็มีกินมีใช้ จะไปทำงานต่ำๆ หรือก็อาศัยเพื่อนบ้าน  
เป็นคนประเภทจมไม่ลง จะไปทำงานเบาๆ เช่นค้าขายหรืออะไรอื่น...

ตนก็ไม่เคยทำ ผลที่สุดก็นั่งกินนอนกิน ขายสิ่งที่ตนมีอยู่กินไป  
อยู่ไปไม่เท่าใดก็หมด ผลสุดท้ายต้องขายบ้านที่ตนอยู่แก่คนอื่นไป  
สกุลนั้นก็ถึงความล่มจมไป...เพราะความสบายเกินไปของคนในสกุล  
ความสบายจึงเป็นมารคอยทำลายทุกสิ่งทุกอย่างให้ย่อยยับสิ้นไป

อย่ากลัวความลำบาก...แต่จงกลัวความสบาย

อะไรเล็กน้อยเกิดขึ้นขัดขวางความเป็นอยู่ของชีวิต

จงถือว่าเป็นยาหอมขู่ใจ ให้เข้มแข็ง อดทน

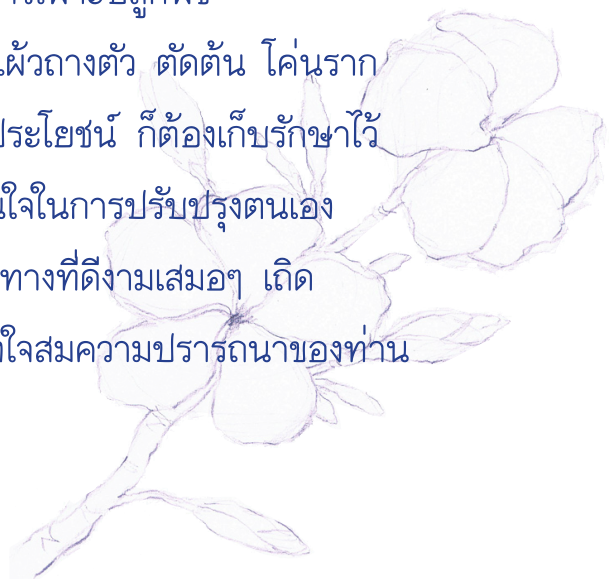
เพื่อบรรลุจุดหมายปลายทาง





## ๖๓. ปลุกตนเอง

การปลุกตนเองให้เป็นคนตื่นขึ้นนั้น  
 ว่ากันโดยที่ถูกต้องแล้วก็หมายถึงการสร้างนิสัยดีงามให้แก่ตนเอง  
 การสร้างนิสัยไม่เหมือนกับการสร้างวัตถุ  
 มันเป็นงานหนักและลำบากอยู่สักหน่อย  
 ก่อนที่จะหัดปลุกตนเองในทางใด ต้องศึกษาให้เข้าใจเสียก่อนว่า  
 อะไรบ้างเป็นความไม่ดี การกระทำ การพูด การคิด ในทางใด  
 เป็นทางไม่ดีงาม ไม่เป็นประโยชน์ ต้องพยายามนำออกไปจากตนเสีย  
 ส่วนความคิด การพูด การกระทำอันใด  
 เป็นไปเพื่อความดีงามอยู่แล้ว...ก็ส่งเสริมให้ดีขึ้น  
 เปรียบเหมือนชาวสวนที่ทำการเพาะปลูกพืช  
 พืชที่ไม่ต้องการขึ้นในสวน ก็ต้องทำการแผ้วถางตัว ตัดต้น โคนราก  
 เอาออกเสียให้หมด ส่วนพืชพันธุ์ใดเป็นประโยชน์ ก็ต้องเก็บรักษาไว้  
 ให้มันงอกงามเจริญ จึงขอให้ท่านผู้สนใจในการปรับปรุงตนเอง  
 จงได้พยายามเตือนตน ปลุกตน ในทางที่ดีงามเสมอๆ เกิด  
 เพื่อให้เกิดความสะอาด สงบ สว่าง ในทางใจสมความปรารถนาของท่าน







## ๖๔. สิ่งทีควรนำมาปฏิบัติ

สาระของเรื่องทีควรนำมาปฏิบัติก็คือ  
 อย่าไปยึดถือเอาคำพูดทีร้ายไมดีของผู้อื่นมาไว้ในใจ  
 ควรพยายามกลับเหตุร้ายให้เป็นดีเสีย  
 เพราะคำพูดของทุกคนเป็นประโยชน์ในทางดีได้ทั้งนั้น  
 ควรถือเอาเป็นคำแนะนำคำเตือน  
 ความโกรธจะไม่เกิดแก่เราได้ ถ้าไม่คิดอย่างนี้ความโกรธจะเกิดขึ้น  
 คนโกรธแล้วย่อมไม่เห็นอรรถเห็นธรรม  
 ความแหม่มแหม่งย่อมไม่ปรากฏ  
 คนฉลาดจึงควรระวังอย่าให้โกรธมาครอบงำ  
 การทีจะครอบงำความโกรธได้  
 ก็โดย หัดทำใจให้มี “สติ” หัดทำใจให้มี “สัมปชัญญะ”  
 ธรรมทั้งสองประการนี้...เป็นดุจทหารยามทีคอยตรวจดูอารมณ์ทั้งมวล







## ๖๔. สิ่งทีควรนำมาปฏิบัติ

สาระของเรื่องทีควรนำมาปฏิบัติก็คือ  
 อย่าไปยึดถือเอาคำพูดทีร้ายไมดีของผู้อื่นมาไว้ในใจ  
 ควรพยายามกลับเหตุร้ายให้เป็นดีเสีย  
 เพราะคำพูดของทุกคนเป็นประโยชน์ในทางดีได้ทั้งนั้น  
 ควรถือเอาเป็นคำแนะนำคำเตือน  
 ความโกรธจะไม่เกิดแก่เราได้ ถ้าไม่คิดอย่างนี้ความโกรธจะเกิดขึ้น  
 คนโกรธแล้วย่อมไม่เห็นอรรถเห็นธรรม  
 ความแหม่มแหม่งย่อมไม่ปรากฏ  
 คนฉลาดจึงควรระวังอย่าให้โกรธมาครอบงำ  
 การทีจะครอบงำความโกรธได้  
 ก็โดย หัดทำใจให้มี “สติ” หัดทำใจให้มี “สัมปชัญญะ”  
 ธรรมทั้งสองประการนี้...เป็นดุจทหารยามทีคอยตรวจดูอารมณ์ทั้งมวล









## อมตวาจา

จึงขอให้ท่านผู้สนใจในการปรับปรุงตนเอง  
 จงได้พยายาม เตือนตน ปลุกตน  
 ในทางที่ดั่งามเสมอๆ เกิด  
 เพื่อให้เกิดความสะอาด สงบ สว่าง  
 ในทางใจสมความปรารถนาของท่าน

พระพรหมมั่งคลาจารย์ (หลวงพ่อบัณฑิตนันทิกขุ)





## อมตวาจา

งานทุกอย่างต้องมีการ “ตั้งต้น”  
 เริ่มจากน้อยไปหาใหญ่ จากต่ำไปหาสูง  
 ทุกสิ่งที่ใหญ่โตนั้นมาจากส่วนย่อยทั้งนั้น  
 ถ้าไม่มีส่วนย่อยแล้วส่วนใหญ่จักมาแต่ไหน  
 ผู้ที่ไม่ตั้งต้นนั้นจักไปถึงจุดหมายปลายทางได้อย่างไร

พระพรหมมั่งคณาจารย์ (หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)



## อมตวาจา

เวลามี อุปสรรค เกิดขึ้นในชีวิตนั้น  
เราควรจะคิดว่ามันเป็นเรื่องช่วยให้เรามีกำลัง  
ในอันที่จะต่อต้านกับสิ่งอะไรต่างๆ  
อันเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของเรา

พระพรหมมัจฉาจารย์ (หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)



## อมตวาจา

ความอดทน เป็นคุณธรรมสำคัญที่ต้องใช้เสมอ  
ยิ่งเป็นคนอยู่ในวัยของการตั้งเนื้อตั้งตัวแล้ว  
ยิ่งต้องเพิ่มความอดทนมากขึ้นอีก

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)





## อมตวาจา

### การตั้งใจทำจริง

เป็นคุณธรรมสำคัญที่ทุกคนจะต้องมีไว้  
ขาดความจริงใจแล้วงานทุกอย่างเหลวหมด  
คนผู้หวังความสำเร็จจึงควรมีความตั้งใจจริง  
เป็นทุนชั้นสอง แล้วเดินทางด้วยความเพียร  
ก็จะถึงจุดหมายได้สมใจ

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)





## อมตวาจา

คนบางคนมักปล่อยตนให้ตกอยู่ในอำนาจของ

### “ความเกียจคร้าน”

ชอบหาความสบายด้วยการนอน

กินข้าวอิ่มแล้วเหมือนหมูในเล้า

คนแบบนี้มีเนื้อหนังเจริญ

แต่ปัญญาและทรัพย์ไม่เจริญ

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)



## อมตวาจา

ขาดความอดทนต่อสิ่งชั่วร้าย  
 ขาดการบังคับตัวเอง  
 ไม่มีความอดทนพอ  
 ไม่มีการบังคับตัวเองพอ  
 ทนต่อการชั่วร้ายไม่ได้  
 ก็ต้องไหลไปตามอำนาจของสิ่งนั้น  
 ผลที่สุดก็ต้องเป็น **ทาส** ของสิ่งนั้น

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)





## อมตวาจา

เวลา **ดี-ร้าย** ขึ้นอยู่กับการกระทำ

ใครทำดีตอนเช้า

เวลาเช้าก็ดีสำหรับเขา

เวลามีได้อยู่เหนือการกระทำ

แต่การกระทำอยู่เหนือเวลานาที

พระพรหมมัจฉาจารย์ (หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)





## อมตวาจา

คนตรงต่อเวลา

เป็นคนน่าติดต่อน่าสมาคมด้วย

แต่คนไม่ตรงเวลา

เป็นคนไม่น่าคบหาสมาคม

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)



## อมตวาจา

ความเพียรมันต้องเป็นไปพอดี

ถ้า “ตึง” ไปมันก็เสีย

หรือ “หย่อน” ไปมันก็เสีย

หย่อนไปนั้นไม่ใช่ความเพียร

แต่เป็นความย่อหย่อน

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)



## อมตวาจา

โอกาส เปิดไว้สำหรับทุกคน  
 แต่คนเรานั้นไม่พร้อมที่จะเดินเมื่อประตูเปิด  
 ประตูเปิดแต่เราไม่พร้อมที่จะเดิน  
 เลยเดินไม่ได้ ที่นี้มันต้องเตรียมพร้อม  
 เพื่อหาช่องทางเพื่อจะได้เข้าไปสู่เส้นทางนั้นต่อไป

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)



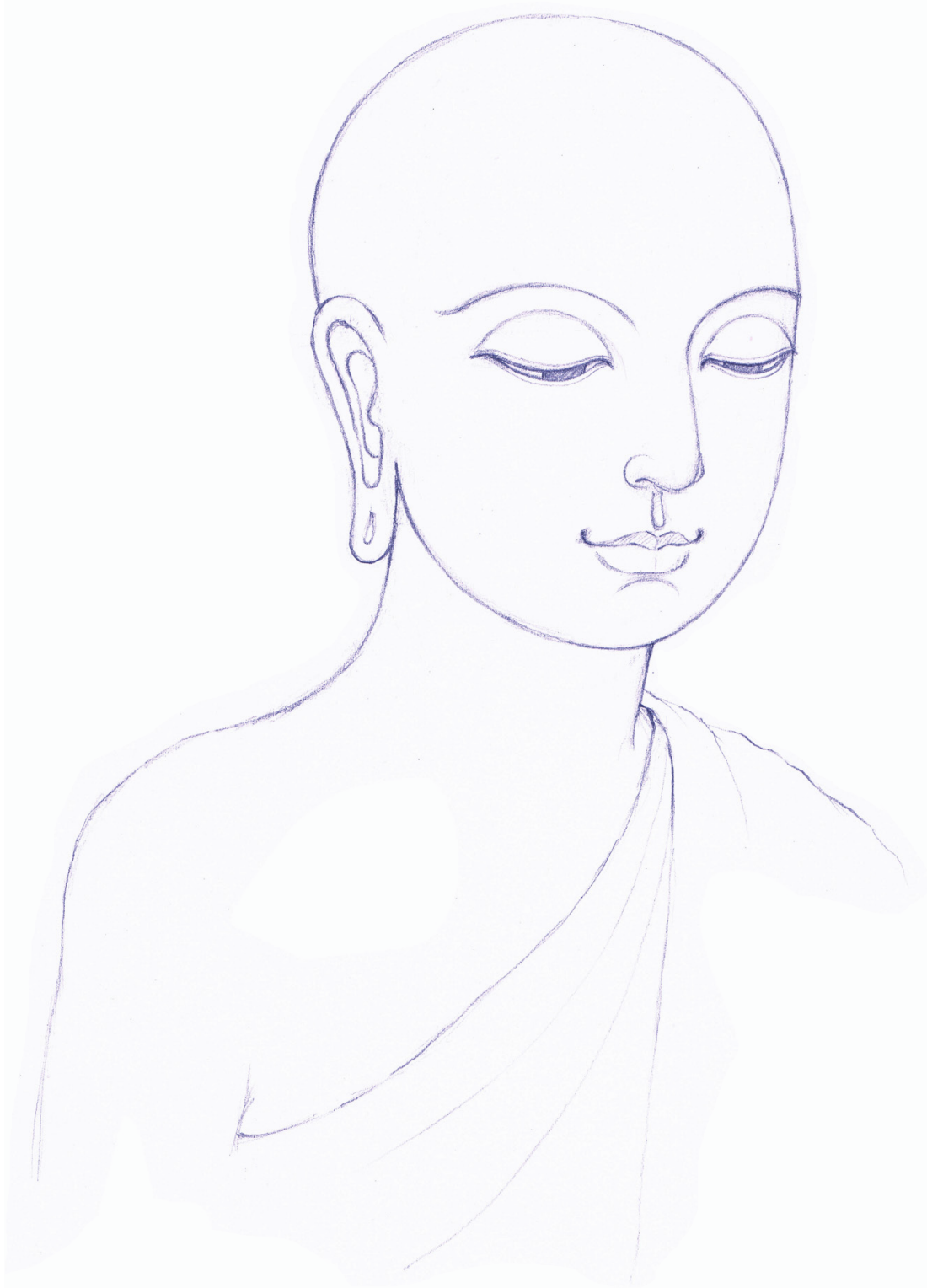


## อมตวาจา

มองทุกสิ่งทุกอย่างตามที่มันเป็นอยู่จริงๆ  
 ไม่ว่าอะไรมันมีความจริงอยู่ในตัวของมัน  
 แต่ว่าคนเรานี่แหละ ไม่ค่อยมองให้เห็นความจริง  
 เลยไม่พบความจริงในสิ่งนั้น  
 ที่มองไม่เห็นเพราะเราไปติดอยู่ในสิ่ง ที่เป็นมายา  
 ที่เขาเอามาฉาบทาไว้ แต่งไว้

พระพรหมมั่งคลาจารย์ (หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)





## อมตวาจา

การที่จะมองให้เห็นความจริงไม่ว่าอะไร  
เราจะต้องปกสิ่งทีเรียกว่า  
**ไม่ใช่เนื้อแท้**ออก  
ปกจนกระทั่งเห็นเนื้อแท้ของมัน

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)



## อมตวาจา

สังคมที่วุ่นวายกันอยู่มากในสมัยนี้  
 วุ่นวายด้วยเรื่องอะไร  
 ก็วุ่นวายด้วยเรื่องความเห็นแก่ตัว  
 ต้องการความสุขส่วนตัว  
 ต้องการอะไรๆ เข้าข้างตัวมากๆ

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (หลวงปู่ปัญญานันทภิกขุ)

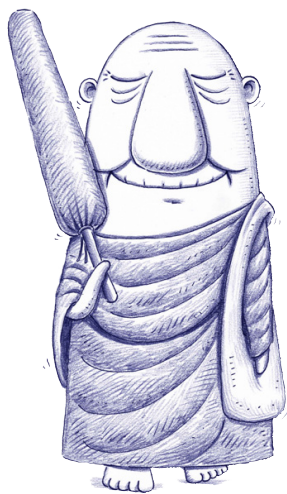




๑๐๐ ปีชาตกาล

“พระพรหมมิ่งคลาจารย์”

หลวงพ่อบุญญานันทภิกขุ



จัดกิจกรรม ต่อด้านอบายมุข หนึ่งในโครงการ

“อยู่กันด้วยความรัก”

ดำเนินการโดย ธรรมสภา สถาบันบันลือธรรม

ศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา

สืบเนื่องจากการจัดงานวันเด็กแห่งชาติประจำปี ๒๕๕๔ ณ ลาน  
อเนกประสงค์บริเวณหน้าศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา เมื่อวันที่ ๘  
มกราคม ๒๕๕๔ โดยมีท่านประพัฒน์ ชีรพงศ์ธร ผู้อำนวยการสำนักเขต  
ทวีวัฒนา เป็นประธานในพิธี มีการถามตอบปัญหาและเชิญชวนเด็กๆ  
พูดความในใจว่าเขาต้องการอะไร? อยากจะพูดอะไร?



เป็นที่น่าตกใจ เนื่องด้วยมีเด็กๆ เข้าคิวรอคอยเพื่อที่อยากจะพูดมากกว่า ๑๐๐ คน เกือบทั้งหมดมักจะพูดถึงความรู้สึกต่อการกระทำของพ่อแม่ สิ่งที่ได้ๆ เหล่านั้นต้องการก็คืออยากให้พ่อแม่เลิกตี้มเหล่าอยากให้แม่เลิกเล่นการพนัน เลิกจับกลุ่มคุยกัน ให้เลิกทะเลาะกัน ไม่อยากให้พ่อทำร้ายแม่และตนเอง มีจำนวนมากกว่า ๘๐ % เปอร์เซนต์ที่ได้ๆ ต้องการก็คงกล่าวโดยสรุปว่า อยากให้พ่อแม่เลิกอบายมุข ทางแห่งความเลื่อมทั้งหลายอันจักมีผลกระทบต่อการครอบครัวดังนี้คือ

๑. ปัญหาเงินไม่พอใช้ อยู่ในสภาพที่เป็นหนี้ เมื่อไม่มีก็ประพฤติผิดศีล ผิดธรรม ผิดกฎหมาย
๒. เกิดปัญหาทะเลาะ ตบตี ทำร้าย บุคคลในครอบครัวและผู้อื่น
๓. สุรา บุหรี่ เป็นสาเหตุให้มีปัญหาด้านสุขภาพ จนขาดสติ เกิดโรคภัย เสียเงินค่ารักษา ครอบครัวยากจน
๔. ได้รับอันตรายจากการที่ดื่มมากเกินไป จนขาดสติ เกิดอุบัติเหตุ ครอบครัวขาดผู้นำ
๕. เพื่อนบ้านดูถูกตีเตียน ครอบครัวอับอาย สังคมไม่ยอมรับ ไร้ความสุข
๖. คนติดอบายมุขมักพูดโกหก ชอบนั่งนินทา ไม่จริงใจต่อกัน หลอกลวงคนรอบข้าง

ผลกระทบของการติดอบายมุขของครอบครัวมีมากมาย เยาวชนของชาติต้องได้รับทุกข์มากมาย สร้างความเสียหายให้แก่ครอบครัว สังคม ประเทศชาติ ธรรมสภา สถาบันบันลือธรรม มีความปรารถนาให้ลูกหลานของเรามีครอบครัวที่อบอุ่น อยู่กันด้วยความรัก จึงตั้งปณิธานที่จักจัดอบายมุขให้หมดไปจากแผ่นดิน จึงได้จัดกิจกรรมต่อต้านอบายมุขตามเจตนารมณ์ของ หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ เพื่อบุชาพระคุณฉลอง





๑๐๐ ปีชาตกาล หลวงพ่อปัญญาันทภิกขุ ในปี ๒๕๕๔ โดยได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานเขตทวีวัฒนาและชุมชนต่างๆในภาคีประชาคมเขตทวีวัฒนา โดยจัดกิจกรรมต่อต้านอบายมุขดังต่อไปนี้ คือ

๑. จัดทำแผ่นพับ หนังสือ ซีดี เพื่อเผยแพร่ประชาสัมพันธ์

ก. โทษของสุรา และ วิธีเลิกสุรา ๑๐๐,๐๐๐ ชุด

ข. โทษของบุหรี่ และ วิธีเลิกบุหรี่ ๑๐๐,๐๐๐ ชุด

ค. อบายมุขทั้ง ๖ และโทษของอบายมุข ๑๐๐,๐๐๐ ชุด

ง. สติ๊กเกอร์ประชาสัมพันธ์ตามสถานที่ต่างๆ ในชุมชน

จ. ป้ายรณรงค์เลิกอบายมุข ขนาด ๒๐x๖๐ ซม.(ขนาดเล็ก) ขนาด ๒๔๐x๑๒๐ ซม.(ขนาดกลาง) ขนาด ๔๘๐x๒๔๐ ซม.(ขนาดใหญ่)

๒. จัดกิจกรรมเลิกเหล้า-เลิกบุหรี่ จัดการอบรมส่งเสริมกำลังใจตามสถานที่ต่างๆ โดยมีทั้งพระภิกษุ และฆราวาสเป็นวิทยากร

๓. จัดประกวดและมอบรางวัลครอบครัว “อยู่กันด้วยความรัก”

จากการคัดเลือกซึ่งเป็นไปตามหลักเกณฑ์ที่สถาบันบันลือธรรมกำหนดไว้ จักประกาศผลมอบรางวัลเกียรติบัตรครอบครัว “อยู่กันด้วยความรัก” ภายในปี ๒๕๕๔

ธรรมสภา สถาบันบันลือธรรม ศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา ขอกราบขอบพระคุณ พระเถรานุเถระ พร้อมทั้งหน่วยงานของราชการ และเอกชนที่ให้การสนับสนุนในกิจกรรมต่อต้านอบายมุข ในวาระ ๑๐๐ ปีชาตกาล หลวงพ่อปัญญาันทภิกขุ มา ณ โอกาสนี้

หน่วยงานที่สนใจขอรับแผ่นพับและหนังสือ และติดตั้งป้ายรณรงค์เลิกอบายมุข ติดต่อได้ที่ ธรรมสภา สถาบันบันลือธรรม และศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา เลขที่ ๑/๔-๕ ถนนบรมราชชนนี ๑๑๙ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๓๐ โทรศัพท์. ๐๒-๘๘๘๓/๙๓/๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๑๑๔๖๔, ๐๒-๔๔๑๑๙๘๓ [www.thammasapa.com](http://www.thammasapa.com)

